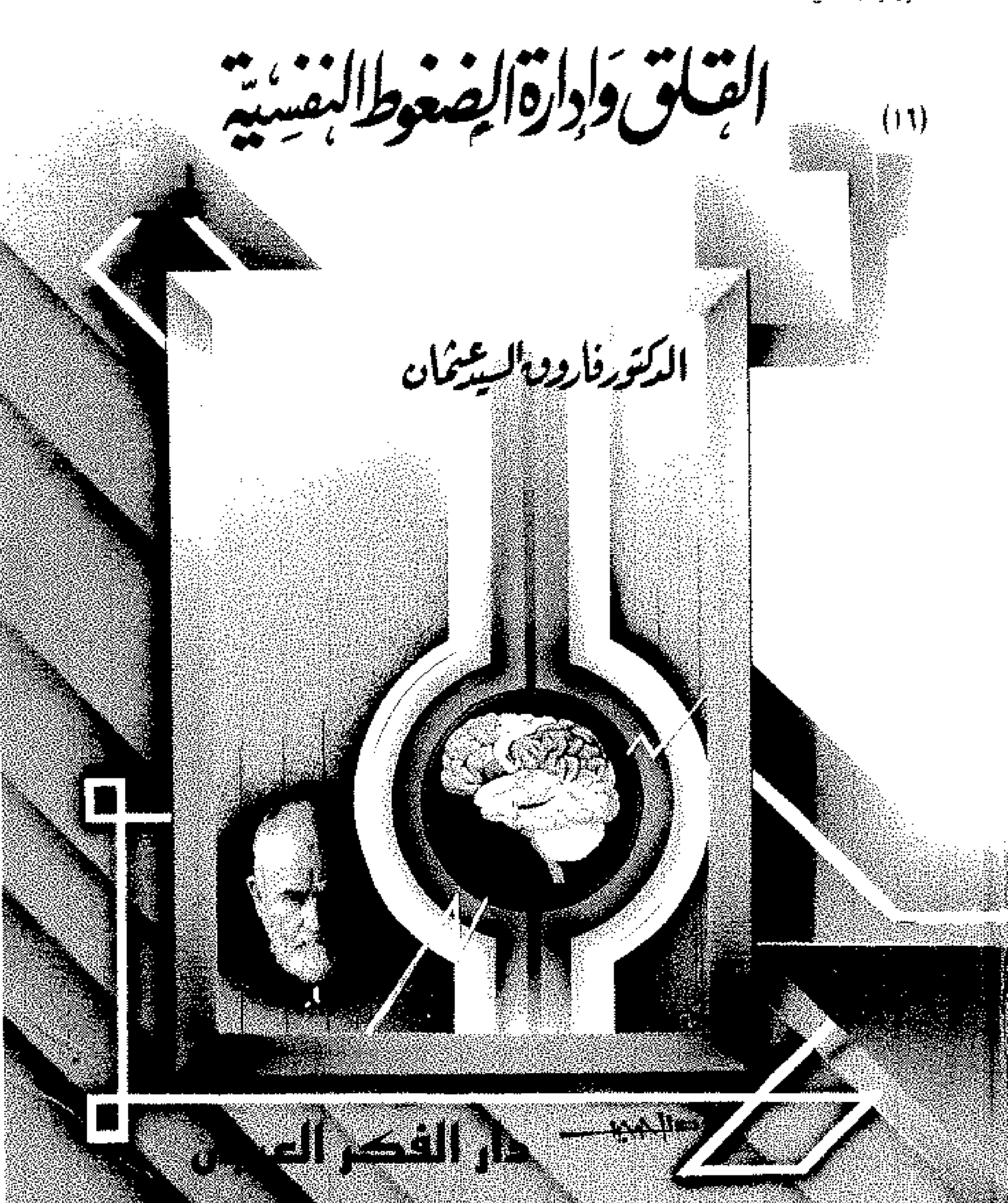
سلسلة المراجع
في
التربية وعلم النفس

(١٦)

القلق وإدارة الضغوط النفسية



سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس
- الكتاب السادس عشر -

القلق وإدارة الضغوط النفسية

الدكتور فاروق السيد عثمان
أستاذ علم النفس التربوى
وعميد كلية التربية النوعية - جامعة المنوفية

الطبعة الأولى
١٤٢١هـ - ٢٠٠١م

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربى
٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥
www.darelfikrelarabi.com
INFO@darelfikrelarabi.com

١٥٧,٧ فاروق السيد عثمان.

ف ا ق ل القلق وإدارة الضغوط النفسية/ فاروق السيد عثمان.

- القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠١.

٢٤٨ ص : إيض ؛ ٢٤سم. - (سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس؛ الكتاب السادس عشر).

ببليوجرافية : ص ٢٤١ - ٢٤٦ .

تدمك : ٢-١٤١٠-١٠-٩٧٧

١- القلق (علم نفس). أ- العنوان. ب- السلسة.

تصميم وإخراج فني

مني حامد عمارة

أميرة للطباعة

٥ شارع محمود الخضرى - عابدين

ت : ٣٩١٥٨١٧ محمول : ٠١٠١٤٤٥٦٠٣٧

سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس

تصدر هذه السلسلة بغرض النهوض بمستوى المراجع والكتب فى مجال التربية وعلم النفس والاجتماع بحيث تشتمل على أحدث ما صدر فى هذا المجال عالميا مع معالجته بمنظور ورؤية عربية مدعمة بخبرات الخبراء.

ويسر اللجنة الاستشارية أن يشارك أصحاب الفكر والكتاب وأساتذة الجامعات بنشر مؤلفاتهم المتميزة فى تلك السلسلة.

جميع المراسلات والاتصالات على العنوان التالى:

دار الفكر العربى

سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

تقديم

إن المتصفح لأى معجم من معاجم علم النفس والطب النفسى سيجد أن موضوع القلق يستحوذ على اهتمام شديد، حيث تميز بين القلق والخوف، وبين ما هو أساسى وما ليس كذلك، وتوضح اضطرابات القلق عند الأطفال والمراهقين وتحدد نوبة القلق، والمقصود بهرمية القلق وهستريا القلق وعصاب القلق واستجابات القلق واستجابات تخفيفها وكيف يمكن تبديد القلق وكيف يقاس والعقاقير التى تستخدم كمضادات للقلق وغير ذلك كثير.

هذا فضلا عن الاهتمام المعاصر بعلم النفس الإيجابى الفاعل البناء، ويدخل فى هذا المجال مواجهة الإنسان لما يتعرض له من ضغوط وما يتطلبه ذلك من جهود سلوكية لإطاقة وتحمل وعمل المطالب والمقتضيات التى تفرضها الضغوط ولإنقاصها أو التغلب عليها وإتقان ذلك. ونحن نواجه الضغوط بطرق كثيرة، وكثير منا له أسلوبه.

ومن هذه الأساليب الاستسلام للضغوط والناتج عن تعلم العجز وهو أسلوب قليل القيمة والفائدة، ومن هذه الأساليب العدوان على الآخرين. والعدوان الناتج عن الإحباط غير منتج لأنه كثيرا ما يخلق مصادر جديدة للضغط. ولوم الذات والحديث السلبى الموجه للنفس أنماط سلوكية غير منتجة فى التصدى للضغوط. ويشيع اللجوء إلى مواجهة الضغوط باستخدام حيلة من الحيل الدافعية يغلب أن تكون دون ما هو مثالى، إلا أن يعتمد على الموقف وقد تكون بعض أوهامنا صحيحة.

والمواجهة البناءة تكون عادة عقلانية، واقعية ذات وجهة تكيفية، وهى تتضمن وتتطلب كف الإنفاقات المقلقة وتعلم ضبط الذات. وقد يتحقق ذلك عن طريق تقليل التفكير الفاجع الناشئ عن مسلمات غير عقلانية. ومن الإستراتيجيات ذات القيمة استخدام الدعابة والفكاهة للتخفيف من توتر الموقف، والنظر إلى الجوانب الإيجابية للمشكلات التى نواجهها.

والكتاب الذى بين أيدينا يتناول هذا الموضوع الخطير فى حياة البشر والذى له انعكاساته في مسارات الحياة المختلفة فى الأسرة والتعليم والعمل والترويح عن النفس وفى كل مجال حياتى قل شأنه أو عظم.

والمؤلف يعرض علينا فى هذا الكتاب المفاهيم الأساسية للقلق وأنواعه وكيف يقاس وعلاقته بالضغوط والشخصية والإنهاك النفسى والاغتراب وإستراتيجيات التخفيف من حدة القلق والتوتر والحاجات النفسية وكيفية تحقيق التوازن بينهما، والضغوط وفريق العمل والضغوط النفسية والعواطف، وينهى الكتاب بفصل عن الوصول إلى القمة حيث تساعد الصلابة النفسية وتدريب القدرات العقلية والأخذ بإستراتيجية التغيير واستشراف المستقبل على تحقيق حياة راضية خصبة منتجة.

ومؤلف الكتاب أستاذ قدير منتج وهو فى مؤلفاته وأبحاثه يهتم بالقضايا والموضوعات التى يركز عليها علم النفس المعاصر الذى يهتم بتوظيف الثقافة النفسية وعلم النفس لزيادة توافق الشخصية الإنسانية وتكاملها وزيادة عطائها فى بناء المجتمع وتقدمه.

وعلى الله قصد السبيل..

دكتور/ جابر عبد الحميد جابر



يولد الإنسان رقيقا ضعيفا.

وعند موته يكون جامدا صلبا.

إن النبات الأخضر يكون غضا مليئا بالحيوية.

وعند موته يصبح جافا ذابلا

فالرقة والنمو من عوامل الحياة.

والجيش بدون مرونة لا يكسب حربا.

والشجرة التي لا تنثني تكسرها الريح بسهولة.

الفيلسوف الصيني

Lato Tzu

محتويات الكتاب





الفصل السابع
الضغوط النفسية والعواطف

الفصل الثامن
الوصول إلى القمة

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إن الذى دعانى إلى كتابة هذا المؤلف بعض المشاهدات الحياتية، ففى عام ١٩٩٨ وقع صديق عزيز داخل مصيدة الضغط النفسى والقلق العصبى مما أدى إلى انفجار فى المخ وهو ما زال تحت العلاج. وبنفس الطريقة حدث لزميل جلطة فى الدماغ ومازال يعالج منها. بل الأكثر من ذلك أن حالات الانفجار فى المخ والجلطة والذبحة الصدرية وقرحة المعدة والقولون العصبى.. مجموعة من الأمراض كانت توصف بأنها أمراض تصيب الكبار بعد الستين، إلا أن نسبة كبيرة من الشباب أصبحوا يعانون من هذه الأمراض. والتفسير هو زيادة الضغوط الحياتية والقلق الدائم ونوعية الحياة التى تجعل الكثير عرضة لهذه الأمراض.

ورغم ذلك نرفض أن نعترف أن هذه الأمراض لها أسباب نفسية، ولهذا جاء المؤلف لكى يزيح الستار عن الضغوط النفسية والقلق والتوتر ويلقى الضوء على كثير من المفاهيم التى ترتبط بالقلق.

ويتكون الكتاب من ثمانية فصول.

جاء **الفصل الأول** بعنوان المفاهيم الأساسية للقلق وبعض التصورات للنظريات التى تفسر القلق وأنواعه وخواصه ومصادره، وانتهى هذا الفصل بدراسة عن القلق العام لطلاب الجامعة.

ويقدم **الفصل الثانى** قياس القلق وأنواعه مع رصد للاختبارات التى تقيس القلق مثل مقياس القلق العام، وقلق الموت، وقلق الحرب، وقلق الاختبار والقلق الاجتماعى.

وجاء **الفصل الثالث** بعنوان القلق وعلاقته بالقوى الأربعة والتى تتمثل فى قوة الضغوط وأنواعها ومصادرها مع تقديم مجموعة من التصورات عن الضغوط، ثم تحدث الفصل عن القوة الثانية وهى الشخصية مع رصد لنماذج الشخصية فى ضوء نظرية جليفورد وكاتل وإيزنك. ثم شرح للقوة الثالثة وهو الإنهاك النفسى مع تقديم مكوناته وأسبابه. وأخيرا تحدث الفصل عن الاغتراب النفسى ومفهومه وأسبابه.

ويقدم **الفصل الرابع** بعنوان إستراتيجيات التخفيف من القلق والتوتر حيث تم تقديم العديد من الإستراتيجيات مثل إستراتيجية العلاج السلوكى والتى تشمل التحصين التدريجى والعلاج بالغمر والتدريب على علاج القلق الاجتماعى والتأمل والاسترخاء واللعب والصداقة.

وجاء الفصل الخامس بعنوان بدون الاتزان نفقد الحقيقة حيث يقدم هذا الفصل أهمية الكفاءة فى مقاومة الضغوط ودوائر التوازن مع تقديم الحاجات البدنية والنفسية وتقديم مقياس للتفكير الجانبى.

وكان عنوان الفصل السادس الضغوط وفريق العمل، حيث قدم هذا الفصل أهمية التعلم التعاونى فى تخفيف الضغوط، وأن التفكير الإبداعى يمكن أن يحدث من خلال العصف الذهنى مع تقديم نماذج للتكيف التى تسهم فى زيادة القدرة على تحمل الضغوط.

ويقدم الفصل السابع بعنوان الضغوط النفسية والعواطف والذى يحتوى على الجانب العاطفى ثم تقديم لنموذج الشخصية اليائسة نتيجة الضغوط النفسية.

وجاء الفصل الثامن بعنوان الوصول إلى القمة مع تقديم مفاهيم حديثة مثل: الصلابة النفسية والتدريب العقلى للرياضيين واستشراف المستقبل وتقديم إستراتيجية التغيير.

وعلى الله قصد السبيل

دكتور. فاروق السيد عثمان

الإسكندرية - لوران

١٠/ ١٠/ ٢٠٠٠



الفصل الأول
المفاهيم الأساسية للقلق

مقدمة

الخريطة المعرفية للقلق

المفاهيم الأساسية للمصطلح

- القلق
- الإنهاك
- الضغوط
- الاغتراب

تفسير القلق عند بعض علماء النفس

أولا: تصور فرويد للقلق

ثانيا: تفسير القلق عند أتورانك

ثالثا: القلق عند ماى

رابعا: القلق عند كارل يونج

خامسا: القلق عند ألفريد آدلر

سادسا: القلق عند هارى سوليفان

سابعا: القلق عند إيريك فروم

ثامنا: القلق عند كارن هورنى

تاسعا: القلق من خلال النظرية السلوكية

عاشرا: القلق من خلال تصور دولارد وميللر

حادى عشر: القلق فى تصور كاتل وشاير

ثانى عشر: القلق بوصفه دافعا

ثالث عشر: نوعان من القلق

أعراض القلق

مدى انتشار القلق العام بين طلاب الجامعة



مقدمة

فى عام ١٩٧٥ نلت درجة الماجستير عن موضوع : «دراسة العلاقة بين القلق العام وبين الأداء المعملى والتحصيل الدراسى فى المرحلة الجامعية» من كلية التربية جامعة الأزهر. ومضت الأيام متسعاقبة حتى جاء عام ١٩٩١ كنت زائرا لمدينة الأقصر وذهبت إلى زيارة معالمها الكثيرة، ومن الأماكن التى شاهدتها متحف الموتى، وكان مرافقى يشرح لنا كيف كان قدماء المصريين ينقلون موتاهم من الشاطئ الغربى إلى الشاطئ الشرقى عبر مياه النيل، وضمن ما شاهدته مومياء للإنسان المصرى القديم، وتمساح تم تحنيطه بدقة متناهية، وتعجبت وتساءلت لذلك: لماذا قام الإنسان المصرى القديم بتحنيط التمساح؟ ورد مرافقى قائلا: إن المصرى القديم عندما يخاف من شئ ما فإنه يحنطه لكى يعبده، وعند هذه العبارة قفز إلى عقلى لماذا يخاف الإنسان؟ ولماذا يشعر بالقلق من كل ما هو جديد؟، وإذا كان الإنسان القديم بداخله خوف وقلق من الظواهر التى تحدث أمامه مثل الفيضانات والبراكين والصواعق والحيوانات الضارية. ورغم ذلك فإن الخوف جعله يتجنب هذه الظواهر والحيوانات الكاسرة وفى نفس الوقت تعلم كيف يستأنسها فى منزله ومزرعته وهكذا ظل الإنسان بداخله خوف من المجهول وقلق من الطبيعة. واستطاع الإنسان أن يتغلب على مخاوفه وقلقه من خلال أنماط التفكير البدائى أو التفكير الخرافى. وتطور هذا التفكير بتطور الإنسان إلا أن الخوف ظل فى داخله.

ومضت الأيام وحاولت التخلص من هذا الهاجس ولكنه كان يلح على موضوع القلق، وعانيت كثيرا من هذا الموضوع حيث إن العديد من الباحثين قدموا القلق فى مؤلفات كثيرة، وكان السؤال: ماذا أكتب؟ ومن القارئ الذى يستفيد من هذا الكتاب؟. تساؤلات كثيرة حائرة، حيث إن التساؤل أعتى من السؤال؛ لأن السؤال حركة لجواب، أما التساؤل فهو حشد من الحركات التى لا تعرف الأناة، إنها ترحال دائم يبحث عن الحقيقة بل هو السكون المتحرك الذى يكشف عن الحقيقة، وفى وقت نحاول أن نبحث فيه عن إجابات لسؤال كبير هو «ما هو القلق؟» هل القلق قدرنا الذى يجب أن نعيشه أو نتعايش معه؟ وهل نستطيع أن نقتله أم يقتلنا؟ فالقلق هو القاتل الصامت فى هذا العصر. بل إن حالات كثيرة من الانفجار فى المخ أو الجلطة فى الدماغ يكون سببها القلق والتوتر الزائد، ورغم أن القلق الإيجابى يفيد الإنسان فى إنجاز أعماله وبناء حضارته إلا أن درجاته العالية تبدد طاقاته وتجعله طريح الفراش أو مصابا بمرض عضوى. وبات الإنسان يسمع عن أمراض بدنية لها أسباب نفسية.

وأصبحت الضغوط النفسية والإنهاك، والقلق والتوتر، والخوف، والفوبيا جزءا من ميراث ثقافة الإنسان المعاصر، ورغم أن الإنسان توفر إليه الكثير من التكنولوجيا؛ إلا أن الإنسان صار نهبا للقلق وصريعا للمرض. ومن هنا كانت البداية لفهم القلق.

كما أن هناك العديد من المؤشـرات التي تدل على انتشار القلق كظاهرة بين أفراد منها :

١- انتشار التدخين بحيث إن تزايد معدلات التدخين في اتجاه تصاعدي.

٢ انتشـار تعاطي المخدرات، وهذا يعني أن الأفـراد يعانون من التوتر والانفـعال الزائد.

٣- ارتفاع معدل الجريمة مما يعني أن الأفراد يعانون من العصبية الزائدة.

٤- ازدحام المدن والتلوث البيئي أدى إلى انتشـار الضغط والتوتر غير العادي بين الناس.

وأكاد أجـزم أن علماء اللغة لو وجـهوا أجهـزتهم لرصد ما يكتـبه الباحـثون في عصـرنا الحاضـر، فإنني على يقين بأن كلمـة «القلق» سوف تحظى بالأولوية من حيث ترددها بين المشـتغلين في علم النـفس؛ حيث تكشف الدراسـات العمليـة التي تناولت القلق أنه من أهم المفاهيم في نظريات علم النفس، وقد رصد سبيلبرجر منذ عام ١٩٥٥ حتى عام ١٩٦٦ ما يقرب من ١٥٠٠ بحث عن القلق (Spilberger, 1966).

وهذا يؤكد أن موضوع القلق حيوي ومتجدد بسبب الأبحاث التي تتناوله باستمرار وقد احتوت الدراسات التي تتناول القلق على عدة أنماط من القلق. ويمكن رصد عينة من بعض هذه الدراسات في الجدول (١).

جدول (١) أنواع القلق

نوع القلق	المصدر
قلق الموت **Death Anxiety**	**Maglio, C. J. Robinson, S.E, 1994, Pohl, G. M. 1991, Schell, D. Seef eldt, C., 1991.**
القلق الاجتماعي **Social Anxiety**	**Sigrun, A., 1995, Clark, D.B., 1994. Vance, W.R., Waston, T.S., 1994.** **Trady, C. T., 1991. Allsopp, M, Williams, T., 1991.**
القلق المرضي **Anxiety Disease**	**Clum, G. A., 1993. Huberty, T.J., 1994. Laurent, J., 1993. Kendall, P.C., 1994. Cox, B.J., 1993.** **Kendall, P. C. Southam, G. Michael, A., 1995.**

المصدر	نوع القلق
Wolf, H.F., Smith, J.K., 1995. Glass, C.R.G., 1995. Glass, C.R.G., 1995. Mallow, J.V., 1994. Jegede, O.J. Kirwood, J., 1994. Lawton, C.A., 1994. Tidwill, S.H., 1994. Macintyre, P.D. Gargner, R.C., 1994. Frina, F., 1991.	قلق الأداء Anxiety Performance قلق الاختبار Text Anxiety قلق الكمبيوتر Computer Anxiety
Borkovec, T.D, 1995. Stam, H. A.. Ridley, G.R., 1995./ Lautrent, J., 1994, Lenehan, M. 1994, Costa., H., 1994. Coirr, A., 1994. Williams, G.E., 1994.	القلق العام General Anxiety

ويمكن رصد عدد البحوث التي أجريت في ميدان القلق بأنواعه المختلفة بين أعوام (١٩٩١ - ١٩٩٥) حيث بلغت ١٢١٢ بحثا. وبالمقارنة بين عدد البحوث التي أجريت في الست عشرة سنة بين ١٩٥٠ - ١٩٦٦ كانت ١٥٠٠ بحث في حين كانت البحوث التي أجريت في الثلاث سنوات بين ١٩٩١ - ١٩٩٥ كانت ١٢١٢ بحثا وهذا يدل على تزايد الاهتمام بدراسة القلق، وهو بحق موضوع اليوم والغد لأنه يتعلق بحياة وأمن الإنسان المعاصر. ويمكن رصد البحوث التي أجريت في موضوع القلق في الجدول (٢):

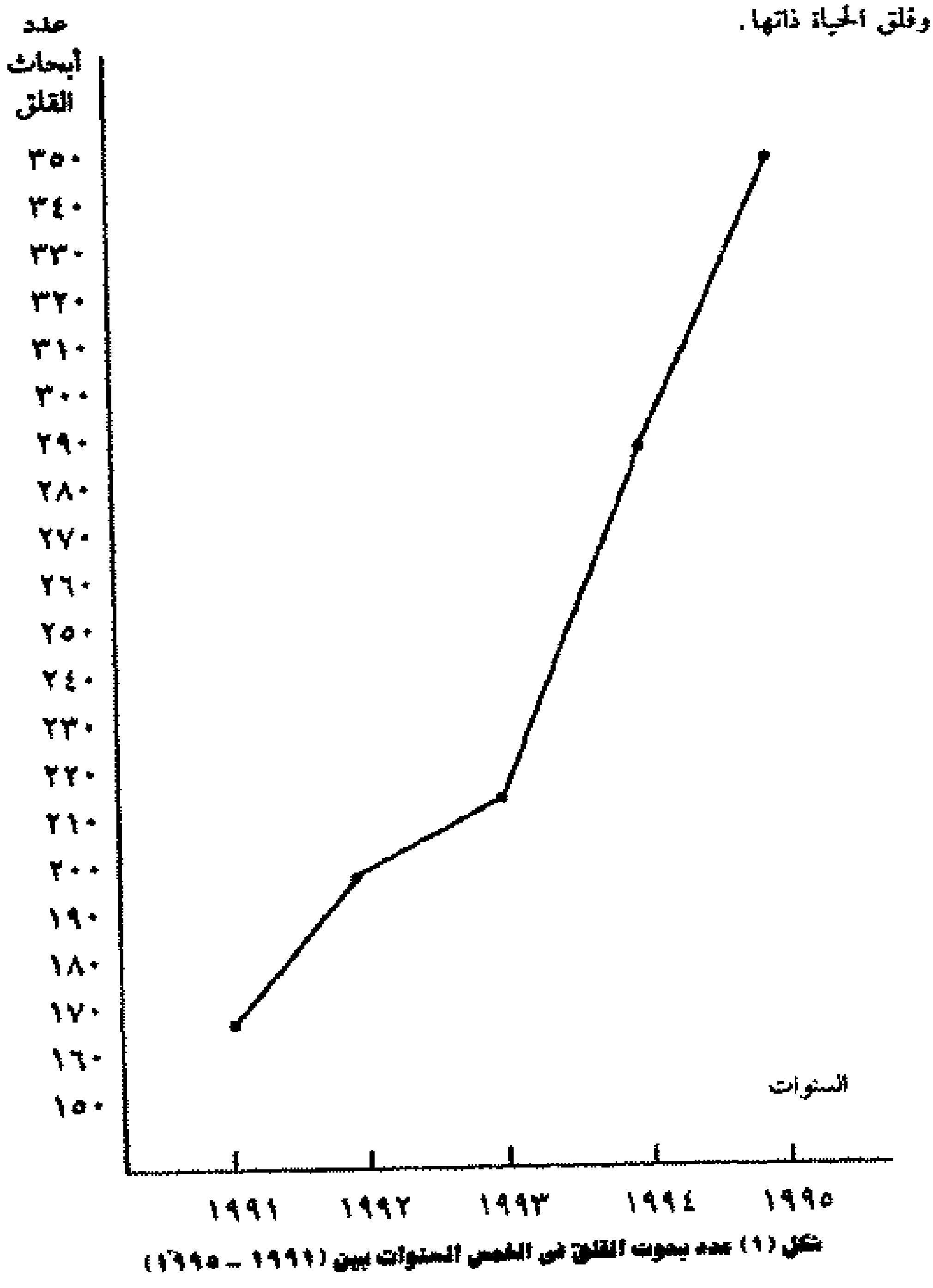
جدول (٢) : عدد البحوث التي أجريت في ميدان القلق بين أعوام (١٩٩١) - (١٩٩٥)(*)

السنوات	عدد أبحاث القلق
١٩٩١	١٦١
١٩٩٢	٢٠٠
١٩٩٣	٢١٠
١٩٩٤	٢٩٠
١٩٩٥	٣٥١
العدد	١٢١٢

(*) تم الحصول على عدد بحوث القلق من شبكة الإنترنت، ١٩٩٨م.



ويمكن رصد هذه الأعداد في الشكل (١) وهذا يؤكد أن موضوع القلق موضوع متكرر ومتجدد؛ حيث ظهرت أنماط جديدة من القلق مثل: قلق استخدام الكمبيوتر، وقلق تحصيل الرياضيات، وقلق تحصيل الفيزياء، وقلق حل المشكلات، وقلق التفاوض، وقلق الحياة ذاتها.

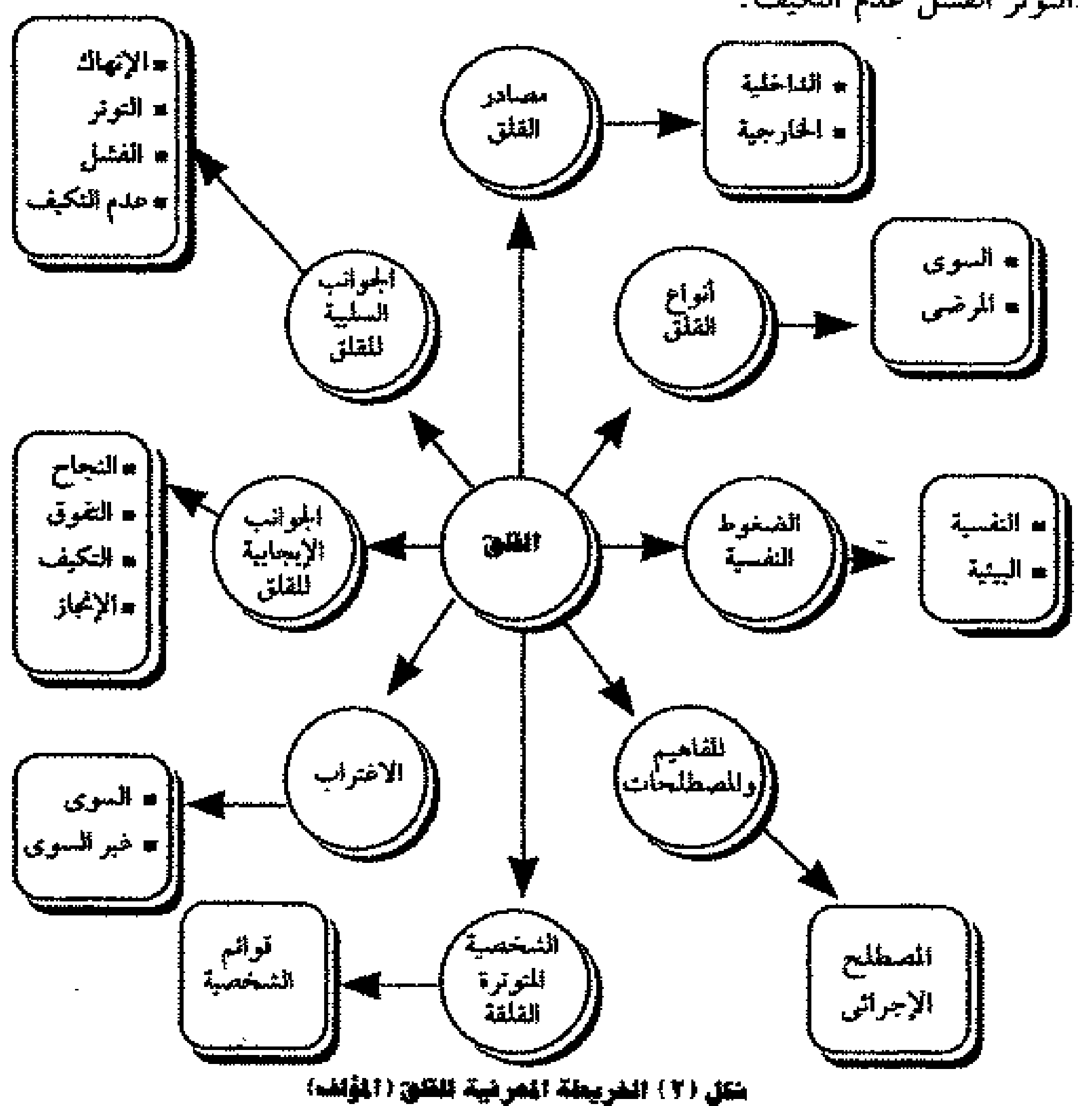


شكل (١) عدد بحوث القلق في الخمس السنوات بين (١٩٩١ ـ ١٩٩٥)

الخريطة المعرفية القلق

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن تتصوره من خلال الخريطة المعرفية والتي يمكن رصدها في الآتي :

مصادر القلق - الداخلية والخارجية - السوى والمرضى .. أنواع القلق - النفسية والبيئية - الضغوط النفسية .. المفاهيم والمصطلحات المصطلح الإجرائي - الشخصية المتوترة القلقة - قوائم الشخصية .. الاغتراب - السوى وغير السوى .. الجوانب الإيجابية للقلق - النجاح التفوق التكيف الإنجاز .. الجوانب السلبية للقلق - الإنهاك -التوتر الفشل عدم التكيف.



شكل (٢) الخريطة المعرفية للقلق (المؤلف)

المفاهيم الأساسية للمصطلحات

إن رصد المفاهيم فى هذا الكتاب يجعلنا أن نتعرف عليها، ويمكن تصور المفهوم من خلال ثلاثة مستويات؛ الأول : يطلق عليه المفهوم القاموسى، وهو المفهوم الذى يمكن الحصول عليه من القاموس، وهو مفهوم محدد ودقيق. والمستوى الثانى: يطلق عليه المفهوم الوظيفى، وهو المفهوم الذى يمكن اشتقاقه وتطبيقه فى ميادين المعرفة المختلفة .وعلى سبيل المثال فإن مفهوم الاغتراب تختلف رؤيته فى ميدان علم الاجتماع والفلسفة عن ميدان علم النفس. وهذا النوع من المفاهيم يهتم وظيفيا فى مجال التخصص الدقيق. . والثالث: المفهوم الإجرائى، وهو المفهوم الذى يستند على مجموعة من الوسائل والإجراءات التى تستخدم فى قياس المفهوم قياسا دقيقا بحيث يكون فى صورة رقمية يمكن استخدامها فى المقارنة بين الأفراد فى سمة من السمات.

إن رصد ظاهرة من القلق تجعل القارئ يتساءل عن معنى القلق. وتحديدا أكثر يمكن وضع تصورات عن المفاهيم التى سنتناولها فى هذا الكتاب.

● **القلق Anxiety :**

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذى يتملك الإنسان، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق يعنى الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب، ومضطربا. كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البت فى الأمور، ويفقد القدرة على التركيز (سيجموند فرويد، ١٩٦٢، ص ٣-٤).

● **الإنهاك Burn out :**

الإنهاك عبارة عن زملة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها فى الأعمال التى يقوم بها، وهذه الزملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل، وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان الشعور بالمسئولية تجاه الآخرين (Maslach, 1976, 16).

● **الضغوط Stress :**

مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التى تؤدى إلى إجهاد انفعالى. وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر. ويؤدى الضغوط إلى تغيرات فى العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظى وحركى قاصر. (معجم علم النفس، ١٩٩٦، ص ٢٠٣).

● **الاغتراب Alienation :**

حالات عقلية مختلفة مثل فقدان القوة وفقدان المعنى، ويطلق على الشخص المغترب أسماء كثيرة مثل: الغريب أو الوحيد وسط الزحام، وتتحدد أبعاد الاغتراب في الآتي :

١- **العجز** : يعني أن يتوقع الفرد أنه لن يستطيع تحقيق ما يريده من مكافأة أو تعزيز، وذلك لاعتقاده أنه عاجز عن تحديد مسار الأحداث أو تحديد النتائج التي تنشأ نتيجة لهذه الأحداث.

٢- **اللامعنى** : يعني توقع الفرد أنه لا يستطيع التنبؤ بالنتائج المستقبلية للسلوك، حيث يرى أن الحياة تسير وفق منطق غير معقول، وأن المستقبل سلسلة من الألغاز،ولهذا لا يعرف ماذا يريد من الحياة حيث يحيا نهبا لمشاعر اللامبالاة والفراغ الوجودي.

٣- **اللامعيارية**: تعني انهيار المعايير، وعدم وجود قيم ثابتة للموضوع الواحد بل توجد القيمة ونقيضها لنفس الموضوع، وتصبح الغاية عند الفرد تبرر الوسيلة.

٤- **العزلة الاجتماعية**: تعني سوء التكيف الذي يتولد لدى الفرد بسبب عدم انتمائه إلى الجماعة ومن ثم يشعر أنه وحيد ومنفصل عن مجتمعه وعن عالمه.

٥- **هجران الذات**: يعني الاغتراب عن الذات، أن يفقد الإنسان المغزى الذاتي والجوهري للعمل الذي يؤديه وما يصاحبه من شعور بالفخر والرضا.

٦- **التشاؤم** : وهو إحساس الفرد بعدم الطمأنينة وتوقع الفشل وسوء الحظ في كل شيء وإحساسه دائما بالخطر ويبدو المستقبل أمامه كئيبا موحشا.

٧- **التشيؤ** : وهو إحساس الفرد بأنه يعامل كما لو كان شيئا وليس ذاتا أو كيانا مستقلا، فهو يعيش ناقدا لشخصيته مسلوب الإرادة والاختيار.

دعونا نقترب أكثر من القلق لنتعرف على ماهيته ونظرياته حتى تكون الرؤية أشمل وأوضح فإذا استطاع الإنسان أن ينتقل بخياله من شواطئ مجهولة الهوية تثير عنده القلق إلى حقائق معلومة المقصد والغاية فإن ذلك يزيد لديه الحساسية والخوف والقلق.

ويرى «مسرمان» أن القلق حالة من التوتر الشامل خلال صراعات الدوافع، ومحاولات الفرد للتكيف والقلق استجابة انفعالية يثيرها الخوف من مجهول كما أنه دافع

لكثير من أنواع السلوك في حالة اعتدالية القلق، إما إذا كان القلق بدرجة عالية فإنه يصبح مدمرا للفرد فيقل اتزانه النفسي ويصبح عرضة للأمراض.

والقلق قدر الإنسان؛ فكل فرد له نصيب من القلق، وكثير من القلق يعوق تقدم الفرد ويدمر شخصيته وانعدامه يصيبه بالتبلد والفتور وسوء التوافق.

إن الانتقال من المفهوم إلى النظرية في تفسير القلق.. يجعلنا نضع تصورات عن القلق من خلال مجموعة من الأطر النظرية للقلق.

عزيزي القارئ هل أنت مستعد.. ابدأ معنا الرحلة من البداية.

تفسير القلق عند بعض علماء النفس

أولا: تصورات فرويد للقلق

اهتم عالم النفس «فرويد» بدراسة ظاهرة القلق، وحاول أن يعرف سبب نشأته عند الفرد. حيث إنه يميز بين نوعين من القلق هما :

١ - القلق الموضوعي Objective Anxiety :

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي، نقول أن الفرد يعاني قلقا موضوعيا. ويعرف فرويد القلق الموضوعي بأنه «رد فعل لخطر خارجي معروف» فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي، وهو خطر محدد، فمثلا الخوف من سيارة مسرعة قد لا يسيطر عليها سائقها، أو الخوف من قرب امتحان آخر العام، يعتبر قلقا موضوعيا، ولقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه المسميات:

- القلق الواقعي Real Anxiety
- القلق الحقيقي True Anxiety
- القلق السوي Normal Anxiety

وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، لأن مصدره يكون واضح المعالم لدى الفرد، ويوضح فرويد في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين. فالخوف استجابة لخطر خارجي معروف، والقلق هو استجابة لخطر داخلي معروف، فالقلق هو من جهة توقع صدمة، ومن جهة أخرى تكرار للصدمة في صورة مخففة، فعلاقة القلق بالتوقع ترجع إلى حالة الخطر، بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلى حالة الصدمة التي يسببها العجز وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر.



٢- القلق العصابي Neurotic Anxiety :

يمكن تعريف القلق العصابي على أنه خوف غامض غير مفهوم، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي. ويتضح من هذا التعريف، أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه «الهو ID». فيخاف الفرد من أن تغرقه وتسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى. ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي :

أ - القلق الهائم الطليق : وهو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي، والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوأ النتائج، ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء.

ب- قلق المخاوف المرضية : هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة، ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها، وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين، فهو ليس خوفا معقولا، كما أننا لا نجد عادة ما يبرره، وهو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس.

جـ- قلق الهستريا : يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحا في بعض الأحيان، وغير واضح في أحيان أخرى، كما يرى أن أعراض الهستريا مثل الرعشة والإغماءة، وصعوبة التنفس، إنما تحل محل القلق، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح، ومن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيري نوعان: أحدهما نفسي والآخر بدني.

ثانيا : تفسير القلق عند أتورانك

يفسر أتورانك القلق على أساس الصدمة الأولى وهي صدمة الميلاد؛ فانفصال الوليد عن الأم هو الصدمة الأولى التي تثير لديه القلق الأولي. فالفطام يستثير لدى الطفل القلق لأنه يتضمن انفصالا عن ثدي الأم، والذهاب إلى المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم، وكذلك الزواج يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن الأم. فالقلق في رأي أوتورانك هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفصالات المختلفة، ويذهب أوتورانك إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته، هما: خوف الحياة، وخوف الموت. إن خوف الحياة هو قلق من التقدم والاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه، أما خوف الموت

فهـو قلق من التوتر وفقـدان الفردية وضيـاع الفرد في المجمـوع أو خوفه من أن يفـقد استقلاله الفردي إلى حالة الاعتماد على الغير (فرويد، ١٩٧٦، ص ٣٣-٣٤).

ثالثا : القلق عند ماي

القلق عند ماي هو توجس يصـحبه تهديد لبـعض القيم التي يتمسك بـها الفرد، وتعتقد أنها أساسية، وترى ماي أن للقلق أساسين هما: الاستعداد الفطري، والأحداث الخاصة التي تستحضر القلق عن طريق التعلم بأنواعه المختلفة، وأن استجابة القلق تكون سوية إذا كانت متناسبة مع الخطر الموضوعي (May, 1966, 11-12). والخوف عند ماي عبارة عن استجابة متعلمة لخطر محلي لا يشكل تهديدا للقيم الأساسية للفرد.

رابعا : القلق عند كارل يونج

يعتـقد يونج أن القلق عبـارة عن «رد فعل يقوم به الفرد حـينما تغزو عـقله قوى وخيالات غيـر معقولة صادرة عن اللاشعـور الجمعي، واللاشعور الجمـعي من السمات المميزة لنظرية يونج. ففي اللاشعور الجمعي تختزن الخبرات الماضية المتراكمة عبر الأجيال والتي مرت بـالأسلاف القدامي والعنـصر البشري عامـة فالقلق هو خوف مـن سيطرة اللاشعور الجـمعي غير المعقـولة التي مازالت باقية فيـه من حياة الإنسان البدائيـة، كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حيـاته على أسس معقولة منظمة وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديدا لوجوده (فرويد، ١٩٦٢، ص ٣٧).

خامسا : القلق عند ألفريد آدلر

كان آدلر يؤمن بالتـفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع، وهـذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق، ويرى أن الطفل يشـعر عادة بضعف وعجـز بالنسبة للكبار والبالغـين بصفة عامـة، وللتغلب على هذا العـجز يسلك طريق السوية. فـالإنسان السـوي يتغلب على شعوره بالنقص والقلق عن طريق تـقوية الروابط الاجتماعيـة التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به، ويستطيـع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق إذا حـقق هذا الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه.

سادسا : القلق عند هاري سوليفان

يعتـقد سوليفـان أن شخصية الطفل تكون من خلال الـتفاعل الدينامي مع البيئة المحـيطة به، فتـربية الطفـل وتعليمـه تؤدي إلى إكسـابه بعض العـادات السلوكيـة التي يستحسنها الوالدان، والتي تستثير في نفس الطفل الرضا والطمأنينة. ويرى سوليفـان أن القلق هو حالة مؤلمة للغاية تنشأ من معاناة عدم الاستـحسان في العلاقات البينشخصية،

ويعتقد أن القلق حين يكون موجودا لدى الأم تنعكس آثاره في الوليد لأنه يستحث القلق من خلال الارتباط العاطفي بين الأم ووليدها (Sullivan, 1953, 11).

ويذهب سوليفان إلى أن هدف الإنسان هو خفض حدة التوتر الذي يهدد أمنه. وتنشأ التوترات من مصدرين : توترات ناشئة عن حاجات عضوية وتوترات تنشأ عن مشاعر القلق، وخفض التوترات الناشئة عن القلق يعتبر من العمليات الهامة في نظرية سوليفان والتي أطلق عليها «مبدأ القلق»، والقلق في نظر سوليفان هو أحد المحركات الأولية في حياة الفرد.

والقلق بنّاء وهدام في الوقت نفسه. فالقلق البسيط يمكن أن يغير الإنسان ويبعده عن الخطر. أما القلق الشامل الكلي فإنه يؤدي إلى اضطراب كامل في الشخصية، ويجعل الشخص عاجزا عن التفكير السليم أو القيام بأي عمل عقلي، وقدم سوليفان مصطلحا هو «نظام الذات» Self System. ويعتقد أن نظام الذات يتشكل في صورة فردية بواسطة القلق الناجم عن عدم رضا الآباء وموافقتهم وعن مشاعر الطمأنينة الناجمة عن محبة الآباء ورضاهم.

سابعا : القلق عند إيريك فروم

يرى فروم أن الطفل يقضي فترة طويلة من الزمن معتمدا على الكبار وخاصة والديه، وهذا الاعتماد يقيده بقيود يلتزم بها حتى لا يفقد حنانهما، وبازدياد نمو الطفل يزداد تحرره واعتماده على نفسه، والذي يولد شعورا بالعجز والقلق نتيجة ما يود إنجازه من الأعمال وعدم اكتمال قدراته لإنجازه هذه الأعمال، وهكذا يرى فروم أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين والحاجة إلى الاستقلال (فرويد، ١٩٦٢ ،ص ٤٢).

ثامنا: القلق عند كارن هورني

تعتقد هورني أن الطبيعة الإنسانية قابلة للتغير نحو الأفضل، فهي تعتبر من العلماء المتفائلين بقدرات وإمكانيات الإنسان نحو التقدم والارتقاء، وتعتقد هورني أن الثقافة من شأنها أن تخلق قدرا كبيرا من القلق في الفرد الذي يعيش في هذه الثقافة، والنظرية الاجتماعية لهورني أظهرت مفهوما أوليا عندها ونعني به مفهوم «القلق الأساسي Basic Anxiety» وقد عرفت هورني القلق الأساسي بقولها: «إنه الإحساس الذي ينتاب الطفل لعزلته وقلة حيلته في عالم يحفل بالتوتر والعدوانية».

وترى هورني أن القلق استجابة انفعالية تكون موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، كما ترى أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر هي : الشعور بالعجز، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة، وتعتقد هورن أن القلق ينشأ من العناصر التالية :

أ - انعدام الدفء العاطفي في الأسرة وتفككها وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ في المنزل يعتبر أهم مصدر من مصادر القلق، وهذا يتفق مع ما ذهب إليه «بورجان» من أن الطفل المنبوذ غالبا ما يعبر عن مشاعر الذل بأشكال مختلفة، كالمخاوف والانعزال وقد تكون هذه الأساليب إما تدميرية، أو عدوانية، أو انسحابية، أو انطوائية، وهذا بدوره يؤثر على ذكاء الطفل وأدائه مما يسبب له الفشل في دراسته.

ب- المعاملة التي يتلقاها الطفل لها علاقة وطيدة بنشأة القلق، فنوع العلاقة بين الوالدين عامة والأم خاصة، لها انعكاس على ظهور حالات القلق عنده، وهذا ما ذهب إليه «بولبي» حين بين أن علاقة الطفل بأمه علاقة مترابطة متسقة، وهي هامة لشعور الطفل بالأمن والطمأنينة، وأن كثيرا من المشكلات التي يظهرها الطفل في مستقبل حياته ترجع -إلى حد كبير- إلى حرمانه من الدفء العاطفي بين الطفل وأمه في طفولته المبكرة.

جـ- البيئة التي يعيش فيها الطفل تسهم إسهاما إيجابيا في نشأة القلق عنده لما بها من تعقيدات ومتناقضات، وتؤكد أبحاث فيلد (Field, 1961, p 160) أن رفض الآباء للطفل يمنعه من النمو السليم ويؤدي به غالبا إلى أنواع من الاضطرابات السلوكية، فالقلق في نظر هورني يرجع بصورة أساسية إلى علاقة الفرد بالآخرين ويزداد هذا مع الزمن بسبب ما يسود المجتمع من تعقيد في القيم الثقافية بل ومن تناقض بينهما. (أمينة أزهري، ١٩٦١، ص ١٥٧).

تاسعا : القلق من خلال النظرية السلوكية

قامت النظرية السلوكية على تحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة، والقلق في التصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق، مادام أننا نخبره كخبرة غير سارة وأي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهميته، كما ينظر إلى القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستثير ميكانيزمات متعددة للتوافق، فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند بافلوف يمدنا بتصور عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي ويرى سيد غنيم (١٩٧٣) أن العصاب التجريبي يتميز بالصفات التالية :

أ - إن السلوك العصابي هو نتيجة ضغط وتوتر وصراع، ففي جميع التجارب التي من هذا القبيل، فإنه ليس ثمة شك أن صراعا ما قد ظهر بوضوح بين نزعات الفعل المعززة، ونزعات الفعل غير المعززة.

ب- إن السلوك العصابي يتميز بالقلق وهذا يتضمن العقاب من أي نوع كان.

جـ- إن السلوك العصابي يتسم بمجموعة من الأعراض التي تعتبر غير عادية في نظر المعايير الاجتماعية.

ويرى السلوكيون (بافلوف، واطسون) أن القلق يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزا Drive، ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي فإن العقاب يؤدى إلى كف السلوك غير المرغوب فيه وبالتالي يتولد القلق الذى يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدى إلى تعديل السلوك، ولعل أهم ما أكده السلوكيون أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد.

عاشرا: القلق من خلال تصور دولارد وميللر

عرض دولارد وميلر نظريتهما «الشخصية والعلاج النفسي» ولكنهما استخدما مفاهيم خاصة بهما، فقد استفادا من مفهوم الدافع وأكدا على الدور الذى يقوم به خفض الدافع في عملية التعليم، والقلق ما هو إلا دافع عندما يزداد إلى حد معين يؤدى إلى تدهور في الأداء والعكس صحيح.

والقلق عند دولارد وميللر حالة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها والقلق يعتبر دافعا مكتسبا أو قابلا للاكتساب، ويحدث القلق نتيجة الصراع، والصراع قد يأخذ الكثير من الأشكال مثل صراع الإقدام، والإحجام، أو صراع الإقدام- الإقدام، أو صراع الإحجام - الإحجام. إلا أن هذا الصراع يولد حالة من عدم الاتزان تؤدى إلى القلق ولا يكون هناك مفر من هذا الصراع حتى يعود الاتزان مرة أخرى.

حادى عشر: القلق في تصور كاتل وشاير

كشفت الأبحاث التحليلية العاملية لكاتل وشاير عن وجود نوعين من مفاهيم القلق أطلقا عليهما سمة القلق "Triat Anxiety"، وحالة القلق "State Anxiety" ويعتبر النوعان الأخيران أكثر أنواع القلق شيوعا في التراث النفسي (Spielberger, 1966, 13).

وتصور حالة القلق كظرف أو حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، ويشعر بها كل الناس في مواقف التهديد مما يؤدى إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل، ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد. وتختلف شدة الحالة تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة في الموقف الذى يواجهه، كما تزول بزوال مصدر الخطورة أو التهديد. وتتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن تبعا للموقف المهدد للفرد.

ويعتقد سبيلبرجر أن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبيا فى القابلية للقلق. وسمة القلق تشير إلى الاختلافات بين الناس فى ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التى يدركها كمواقف مهددة، وذلك بارتفاع شدة القلق، وسمة القلق تتأثر بالمواقف بدرجات متفاوتة، حيث إنها تنشط بواسطة الضغوط الخارجية التى تكون مصحوبة بمواقف خطرة محدودة.

ويتضح من العلاقة بين حالة القلق وسمة القلق أن الاستعداد أو التهيؤ للقلق يظل كامنا (كسمة للقلق) ويستثار فقط بمثيرات مهددة (كحالة للقلق) وتأخذ هذه العلاقة شكل المنحنى.

ثانى عشر: القلق بوصفه دافعا

يمكن اعتبار القلق دافعا من الدوافع الهامة التى تساعد على الإنجاز والنجاح والتفوق. وتؤكد نظريات التعلم على أهمية الدافعية فى التعلم، ويعرف الدافع بأنه حالة داخلية عند الفرد توجه سلوكه وتؤثر عليه، والدافع عامل انفعالى يعمل على توجيه سلوك الفرد؛ ولذا فإنه يسلك وينزع إلى عمل معين، وتتمثل وظيفة الدافعية فى الآتى:

أولا: يُنشط القلق سلوك الفرد ويحرره من عقاله وينقل الفرد من حالة السكون إلى حالة الحركة، حيث إن القلق ينشأ من عدم الاتزان.

ثانيا: القلق عامل توجيهى، أى يوجه السلوك نحو غرض معين، فالطالب الذى لديه امتحان تنشأ لديه حالة من القلق تساعده على الاستذكار.

ثالثا: القلق يعتبر صفة تعزيزية وذلك بعد إنجاز العمل فإن الاتزان يعود إلى ما كان عليه.

ويؤكد «يركز، ددسن» أنه توجد علاقة بين صعوبة العمل والمستوى الأمثل للقلق اللازم للأداء الناجح. وتوصل «يركز -ددسن» إلى النتائج الآتية:

١- القلق العالى يؤدى إلى تسهيل الأداء فى حالة الإتقان التام للمهارة.

٢- القلق العالى يؤدى إلى تعطيل الأداء فى حالة عدم الإتقان للمهارة.

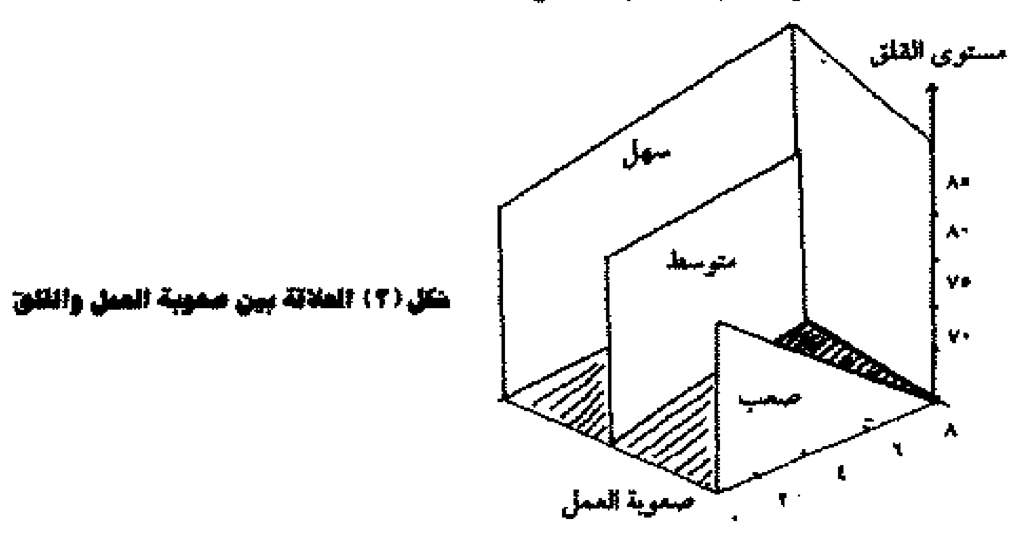
٣- يتدهور الأداء للأفراد ذوى القلق العالى فى حالة الضغوط المرتفعة والاستثارة العالية.

٤- يتحسن الأداء للأفراد ذوى القلق المنخفض فى حالة الضغوط المرتفعة والاستثارة العالية.

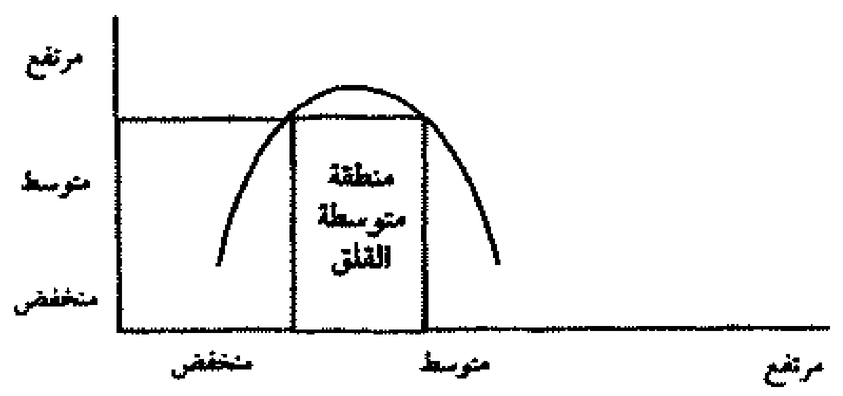
٥- يتدهور الأداء للأفراد ذوى القلق المنخفض فى حالة الضغوط المنخفضة والاستثارة المنخفضة. (فاروق عثمان، ١٩٧٥).

٦- إذا زادت صعوبة العمل فإن المستوى الأمثل للقلق اللازم للأداء الناجح يجب أن يكون منخفضا (سارنوف وآخرون، ١٩٨٤، ص ١٠١) وهذا موضح فى الشكل (٣).

٧- توجد علاقة منخفضة بين مستوى الأداء والقلق، ففى مستويات القلق المنخفضة والعالية يحدث تدهور فى الأداء. فى حين أن القلق المتوسط يؤدى إلى تحسن فى الأداء؛حيث إن درجات القلق العالية تؤدى إلى تشتيت الانتباه وقلة التركيز والتورط فى الأخطاء بينما درجات القلق المنخفضة تؤدى إلى تدهور فى الأداء بسبب التكاسل وفقدان الدافع للإنجاز. ويوضح الشكل (٤) العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء.



شكل (٣) العلاقة بين صعوبة العمل والقلق



شكل (٤) العلاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء



وتؤكد الحقائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء؛ بحيث يصل مستوى الأداء إلى الذروة عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط. ويتفق ذلك مع ما وصفه بازوفيتر (Basaowiter, 1955) لمستويات القلق المنخفضة، والمتوسطة والعالية.

أ - المستوى المنخفض :

يحدث حالة التنبيه العام ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها؛ ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

ب- المستوى المتوسط :

في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته، وتسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته وعاداته هي تلك العادات الجديدة، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

جـ- المستوى العالي :

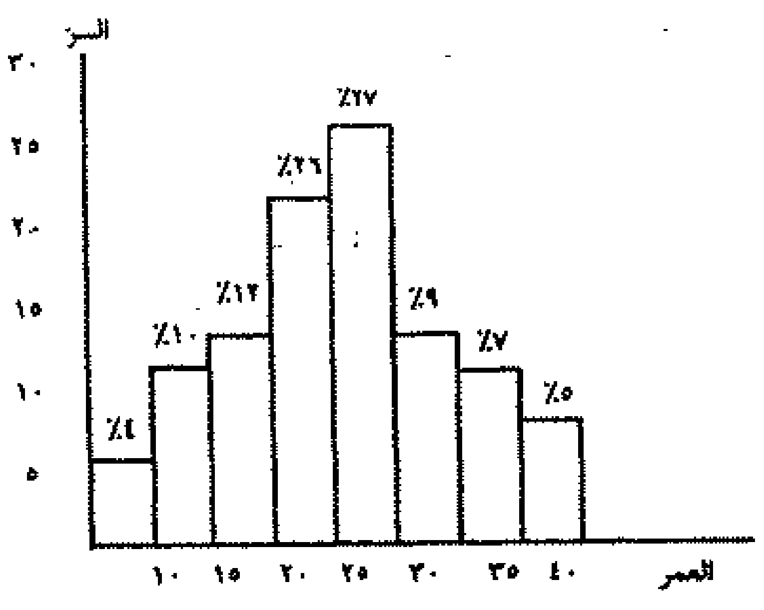
أما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد، ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الطفولة، وينخفض التآزر والتكامل انخفاضا كبيرا، وبالتالي لم يعد الفرد قادرا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة، وبالتالي لم يعد الفرد عاجزا عن الاستجابة المتمايزة، ويظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله، وتشتت فكره، ووحدته، وسرعة تهيجه، وعشوائية سلوكه، وكأن أجهزة الضبط المركزية لديه قد اختلت.

ثالث عشر: نوعان من القلق

يتضح من تحليل القلق أنه يتكون من نوعين: أحدهما «سوي»، والآخر «مرضي». أو القلق «الإيجابي»، والآخر «سلبي»، الأول يساعد على البناء والإنجاز والنجاح، أما الآخر فهو يؤدي إلى الفشل والتوتر وسوء التكيف. القلق السوي هو «القلق خارجي المنشأ» أو القلق المستثار Exogenous Anxiety. والقلق الآخر يسمى «القلق داخلي المنشأ» Endogenous Anxiety. والقلق الأول عبارة عن «قلق الحالة» State Anxiety والثاني «سمة القلق» Trait Anxiety كما وضع تصورهما سبيلبرجر (Speilberger, 1966).

توزيع الأفراد في القلق داخلي المنشأ :

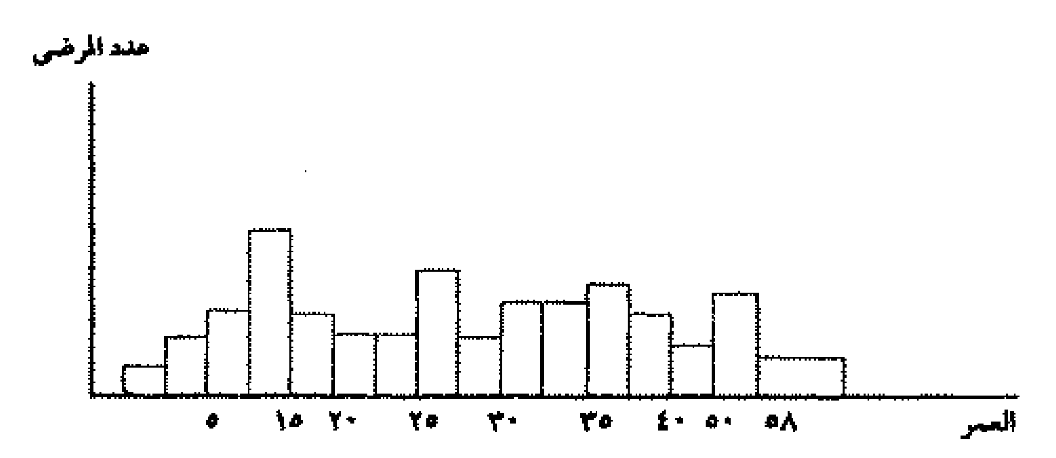
إن انتشار القلق داخلي المنشأ يبدأ من عمر التسع سنوات، ولكن يصل إلى ذروته من ٢٠ إلى ٢٦ سنة وهذا موضح في الشكل (٥) (دافيد شيهان، ١٩٨٨، ص ٢١).



شكل (٥) العلاقة بين العمر والقلق داخلي المنشأ

توزيع الأفراد في القلق خارجي المنشأ :

إن انتشار القلق السوي أو القلق خارجي المنشأ فإن توزيعه مختلف حيث إن الضغوط النفسية تؤثر على جميع الأعمار، ولكن أكثر الفئات تأثرا بهذا القلق هم الأفراد الذين في مرحلة المراهقة، وهذا موضح في الشكل (٦) (دافيد شيهان، ١٩٩٨، ص ٢٣).



شكل (٦) العلاقة بين أعمار وعدد المرضى من القلق خارجي المنشأ



أعراض القلق

يمكن تصنيف أعراض القلق إلى نوعين هما (دافيد شيهان، ١٩٩٨) : .

الأول : الأعراض البدنية :

١- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب.

٢- نوبات من الدوخة والإغماء.

٣- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.

٣- غثيان أو اضطراب المعدة.

٤- الشعور بألم في الصدر.

٦- فقد السيطرة على الذات.

٧- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.

٨- سرعة النبض أثناء الراحة.

٩- الأحلام المزعجة.

١٠- التوتر الزائد.

الثاني : الأعراض النفسية :

١- نوبة من الهلع التلقائي.

٢- الاكتئاب وضعف الأعصاب.

٣- الانفعال الزائد.

٤- عدم القدرة على الإدراك والتمييز.

٥- نسيان الأشياء.

٦- اختلاط التفكير.

٧- زيادة الميل إلى العدوان.

* * *

مدى انتشار القلق

العام بين طلاب الجامعة

الإطار النظري للدراسة :

تعد ظاهرة القلق من الظواهر الإنسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس، إن التعرف على القلق كظاهرة تعترى طلاب الجامعة يساعدنا على فهم أسبابها والعوامل التي تؤثر فيها. إن ارتباط القلق بالطالب الجامعي يرجع إلى أسباب كثيرة منها أن الطالب في المرحلة الجامعية يمر بمرحلة تعرف بأنها مرحلة تحديد الهوية. وقد أطلق إريكسون (Erikson, 1968) على هذه المرحلة «أزمة الهوية» Identity Crisis لأن اكتساب الإحساس بالهوية ضرورى لاتخاذ قرارت الكبار. وسوف يظل هناك هامش للصراع بين خبرات الطالب الجامعي ومطالب المجتمع مما يؤدى إلى الإحساس بالقلق والتوتر. والتفرد بالذات. ويترتب على ذلك أن طالب الجامعة يستخدم مجموعة من الحيل مثل المبالغة في المثالية والنشاط الزائد والاستغراق في الخيال وأحلام اليقظة والتأخر الدراسي والانعزال والانزواء (محمد عماد الدين إسماعيل، ١٩٨٢، ص ١١٥) كما يعاني طالب الجامعة من الإحباط نتيجة الصراع بين مطالبه ذات الخبرات المحدودة ومطالب المجتمع مما ينعكس على إحساسه بالانفصال والاغتراب والقلق. والفشل في عدم قدرة المراهق على تخطى الهوية، يجعله يتجه نحو قطب الغموض وبالتالى يزداد الإحساس بطول فترة المراهقة، ورغم أن القلق ظاهرة إنسانية إلا أن الأطر النظرية التي تستند عليها وتنطلق منها تختلف فيما بينها، ويؤكد دافيد شيهان (١٩٨٨) أن هناك نوعين من القلق أحدهما يطلق عليه القلق «خارجي المنشأ» أو القلق المستثار Exogenous وهناك نوع ثان من القلق يسمى «داخلي المنشأ» Endogenous. ويرى فرويد أن القلق ينقسم إلى نوعين هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي، والقلق الموضوعي خارجي المنشأ وهو عبارة عن رد فعل لخطر خارجي وهو خطر محدد، ويوضح فرويد في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال من موقف يتسم بالتهديد. فالقلق من جهة توقع لصدمة، ومن جهة أخرى ترجع إلى حالة الخطر، بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلى حالة الصدمة التي يسببها العجز وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة القلق (فرويد، ١٩٦٩، ص٥ - ٦)، ويرى فرويد أن القلق العصابي عبارة عن خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به، أو يعرف سببه، فهو رد فعل لخطر غريزى داخلي.

ويفسر أتورانك Ottorank حالات القلق التالية على أساس الصدمة الأولى وهي صدمة الميلاد، ويعتقد كارل يونج (Carl yung) أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به

الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي. فالقلق هو خوف من سيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي ما زالت باقية في حياة الإنسان البدائية، كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديداً لوجوده.

ويرى الفريد آدلر(Adler, 1922) أن القلق ينشأ نتيجة التفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع، وعادة يشعر الطفل بضعف وعجز بالنسبة للكبار بصفة عامة، والإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص وبالقلق عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به، ويستطيع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق إذا حقق هذا الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه.

والقلق في رأي «رانك» هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفعالات المختلفة، ويذهب «رانك» إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته، وهما: خوف الحياة، وخوف الموت. إن خوف الحياة هو القلق من التقدم والاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه، أما خوف الموت فهو القلق من التسوتر وفقدان الفردية وضياع الفرد في المجتمع، أو خوفه من أن يفقد استقلاله الفردي ويعود إلى حالة الاعتماد على الغير (فرويد، ١٩٦٩، ص ٣٣).

وترى ماي(May, 1950) أن القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد، ويعتقد أنها أساسية لوجوده كشخص، وترى ماي أن للقلق أساسين هما: الاستعداد الفطري، والأحداث الخاصة التي تستحضر القلق عن طريق التعلم، بأنواعه المختلفة، وأن استجابة القلق تكون سوية إذا كانت متناسبة مع الخطر الموضوعي، أما استجابات القلق العصابي فهي غير متناسبة مع الخطر الموضوعي، والخوف في تصور ماي عبارة عن استجابة متعلمة لخطر محلي لا يشكل تهديداً للقيم الأساسية للفرد.

وترى «هورني» أن القلق استجابة انفعالية تكون موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، ويرجع القلق إلى ثلاثة عناصر هي: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالعزلة.

وقد كشفت الأبحاث التحليلة العاملية لكاتل وشاير عن وجود نوعين من القلق أطلقا عليهما سمة القلق Trait Anxiety وحالة القلق (Speilberger 1966, p. 13) State Anxiety ويعتبر النوعان الأخيران أكثر أنواع القلق شيوعًا في التراث النفسي، وتصور حالة القلق كظرف أو حالة انفعالية متغيرة وهي تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد بوعي، كما أنها تعتبر حالة مؤقتة تحدث نتيجة لمثير معين،

وتتفاوت هذه الحالة تبعا لتفاوت هذا المثير، وتتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن تبعا للموقف المهدد للفرد(Goldenberger,1977,p.364).

ويعتقد سبيلرجر أن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبيا إلى القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة، وذلك بارتفاع شدة القلق وتتأثر سمة القلق بالمواقف بدرجات متفاوتة حيث إنها تنشط بواسطة الضغوط الخارجية التي تكون عادة مصحوبة بمواقف خطرة محددة.

الدراسات السابقة

يوجد العديد من الأبحاث التي أجريت على القلق وعلاقتها بالعديد من المتغيرات مثل الجنس والمواد الدراسية، ومن الدراسات التي تناولت العديد من المتغيرات، مثل دراسة بنزير وزدنر (١٩٨٨) حيث طبق مقياس حالة - سمة القلق على عينة مكونة من (١٥١) من الذكور (٢٢٣) من الإناث من طلبة الجامعة، وقد أظهرت الدراسة أن الإناث أعلى من الذكور في سمة - حالة القلق (Ben, Zur Zeidner, 1988, p335) وفي الدراسة التي قدمها أحمد عبد الخالق، وعمر (١٩٨٨) واستخدما فيها (٤٧٧) طالبا وطالبة من جامعة الكويت، حيث وجدا أن الإناث حصلن على درجة أعلى من الذكور سواء بالنسبة لقلق السمة أو قلق الموت، إلا أنهما كانا متشابهين في حالة القلق، وفي دراسة قام بها فاروق عثمان (١٩٩٣) وجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور وعددهم (٧٥)، والطالبات الإناث وعددهم (٦٥) في متغيرات القلق العام وسمة وحالة القلق وقلق الحرب وقلق الموت ، وفي دراسة قام بها غريب عبد الفتاح (١٩٩٠) لقياس انتشار سمة القلق بين طلاب دولة الإمارات العربية وكانت عينة الدراسة مكونة من (٢٠٠ ذكور، ٢٥٠ إناث) وفي جامعة الإمارات العربية، حيث وجد أن الإناث قد حصلن على درجة أعلى في قياس حالة - سمة القلق من الذكور.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى أمرين: أحدهما الكشف عن الفروق بين الطلاب الذكور والإناث في الجامعة. وثانيا: التعرف عن مدى انتشار القلق بين طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة

نجد من خلال الإطار النظري أن القلق كمتغير أساسي يتأثر بالموقف الذي يتعرض له الفرد، فقد حدد بازوتيز (Basowitz, 1955, 148) القلق أنه يتحدد من خلال مستويين هما المنخفض والعالي، ففي المستوى المنخفض للقلق يحدث حالة التنبيه العام



للفرد وتزداد قدراته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع، أما في المستوى المرتفع من القلق فيحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد، ويحدث نكوص إلى أساليب أكثر بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الطفولة، وينخفض التآزر والتكامل انخفاضا كبيراً في هذه الحالة وبالتالي لم يعد الفرد قادرًا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة، ويصبح الفرد عاجزًا عن الإجابة المتمايزة بسبب تشتت فكرة وعشوائية سلوكه وكأن أجهزة الضبط المركزية قد اختلفت، ويتفق بازوتيز مع قانون يركس - دودسون في أن القلق يمكن اعتباره دافعًا، وزيادة الدافعية تؤدي إلى التدهور والتعطيل في الأداء. ويؤكد دافيد شيهان (١٩٨٨، ص ٢١-٢٢) أن القلق داخلي المنشأ يبدأ في أواخر العقد الثاني وأوائل العقد الثالث من العمر، أما انتشار القلق داخلي المنشأ فهو موزع توزيعًا متساويا عبر كل الأعمار بين الجنسين.

وتتضح مشكلة الدراسة في التعرف على مدى انتشار القلق العام لدى طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على الفروق بين الطلاب الذكور والإناث.

فرضا الدراسة:

١ - لايوجد فرق دال إحصائيًا بين الطلاب الذكور والإناث على متغير القلق العام.

٢ - ينتشر القلق بين طلاب الجامعة الذكور والإناث.

مفهوم القلق العام Generd Anxeity:

يقصد بالقلق العام بأنه استعداد الفرد لأن يعاني من حالات القلق الوجداني نتيجة خطر خارجي معروف (Ostello, Comrey, 1976, p.312).

مقياس القلق العام:

استخدام مقياس القلق العام الذي قدمه كاتل ونقلته إلى العربية سمية أحمد فهمي، ويستخدم هذا المقياس لقياس مستوى القلق بطريقة سريعة ومقننة ويمكن تطبيقه على جميع المستويات التعليمية، وهو ملائم للأعمار من ١٤ أو ١٥ عاما فأكثر وعلى امتداد مرحلة الرشد، ويمكن تطبيقه فرديا أو جمعيا. كما يصحح بسهولة وبسرعة باستخدام مفتاح وضع خصيصا حتى تكون عملية التصحيح موضوعية.

ويتكون مقياس القلق من أربعين مفردة، والدرجة النهائية من ٨٠ -

الثبات :

استخدم الباحث لتقدير ثبات المقياس طريقة التجزئة النصفية، وكان معامل الثبات (٠,٧٥) للقلق المستتر، (٠,٧٣) للقلق الظاهر.

نتائج الدراسة

تم رصد درجات القلق للطلاب الذكور والإناث فى الأعمار المختلفة وتم رصد النتائج فى الجدولين التاليين :

جدول (٣)

قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية فى القلق العام

عينة الذكور (ن = ٧٤٠ طالبا)

القلق	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	عدد الأفراد	النسبة المئوية
١٧ سنة	٤٨,٩٢	٦,٩٥	١٧٥	٪٢٣,٦٥
١٨ سنة	٤٥,٨٤	٧,٥٢	١٨٠	٪٢٤,٣٢
١٩ سنة	٥٢,٣٣	٦,٧١	١٩٠	٪٢٥,٦٨
٢٠ سنة	٥٧,٦٦	٧,٢٥	١٩٥	٪٢٦,٣٥

جدول (٤)

قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية فى القلق العام

عينة الإناث (ن = ٧١٠ طالبة)

القلق	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	عدد الأفراد	النسبة المئوية
١٧ سنة	٥,٨٤	٧,٣٥	١٨٠	٪٢٥,٣٥
١٨ سنة	٥٢,٦١	٧,٥٢	١٩٥	٪٢٧,٤٦
١٩ سنة	٣٥٧,٢٠	٧,٩٧	١٧٥	٪٢٤,٦٥
٢٠ سنة	٦٢,٧٣	٨,٢٥	١٦٠	٪٢٢,٥٤

الصدق :

تم حساب صدق مقياس القلق العام باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد العلاقة بين القلق المستتر والقلق الظاهر والدرجة الكلية للمقياس. وكان معامل الصدق (٠,٧٩) للقلق المستتر، (٠,٧٧) للقلق الظاهر، وهي قيم دالة إحصائية عند المستوى ٠,٠١ وكانت الصيغة الاستطلاعية المستخدمة (٦٥) من طلاب الجامعة بالمنصورة العام الجامعي (١٩٩٨ - ١٩٩٩) ويوجد نسخة من المقياس في الفصل الثالث.

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (١٤٥٠) من طلاب كلية التربية بأقسام اللغة العربية واللغة الإنجليزية والعلوم من الطلاب الذكور والإناث.

نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول : أنه لا يوجد فرق بين دال إحصائيا بين الطلاب الذكور والإناث على متغير القلق العام.

ولاختبار الفرض الأول فإن الباحث استخدم اختبار «ت» لمعرفة الفروق بين الطلاب الذكور والإناث على متغير القلق العام وهذا موضح في الجدول (٥) :

جدول (٥) قيم (ت) لفروق المتوسطات

الحسابية للطلاب الذكور والإناث على متغير القلق العام

القلق	الطلاب الذكور			الطلاب الإناث			القيمة
	م	ع	ن	م	ع	ن	ت
١٧ سنة	٤٨,٩٢	٦,٩٥	١٧٥	٥٠,٨٤	٧,٣٥	١٨٠	١٢,٧
١٨ سنة	٤٩,٨٤	٧,٥٢	١٨٠	٥٢,٦١	٧,٥٢	١٩٥	٤,٤٥
١٩ سنة	٥٣,٣٣	٦,٧١	١٩٠	٥٧,٢٠	٧,٩٧	١٧٥	٥,٠٣
٢٠ سنة	٥٧,٦٦	٧,٢٥	١٩٥	٦٠,٧٣	٨,٢٥	١٦٩	٣,٧٨

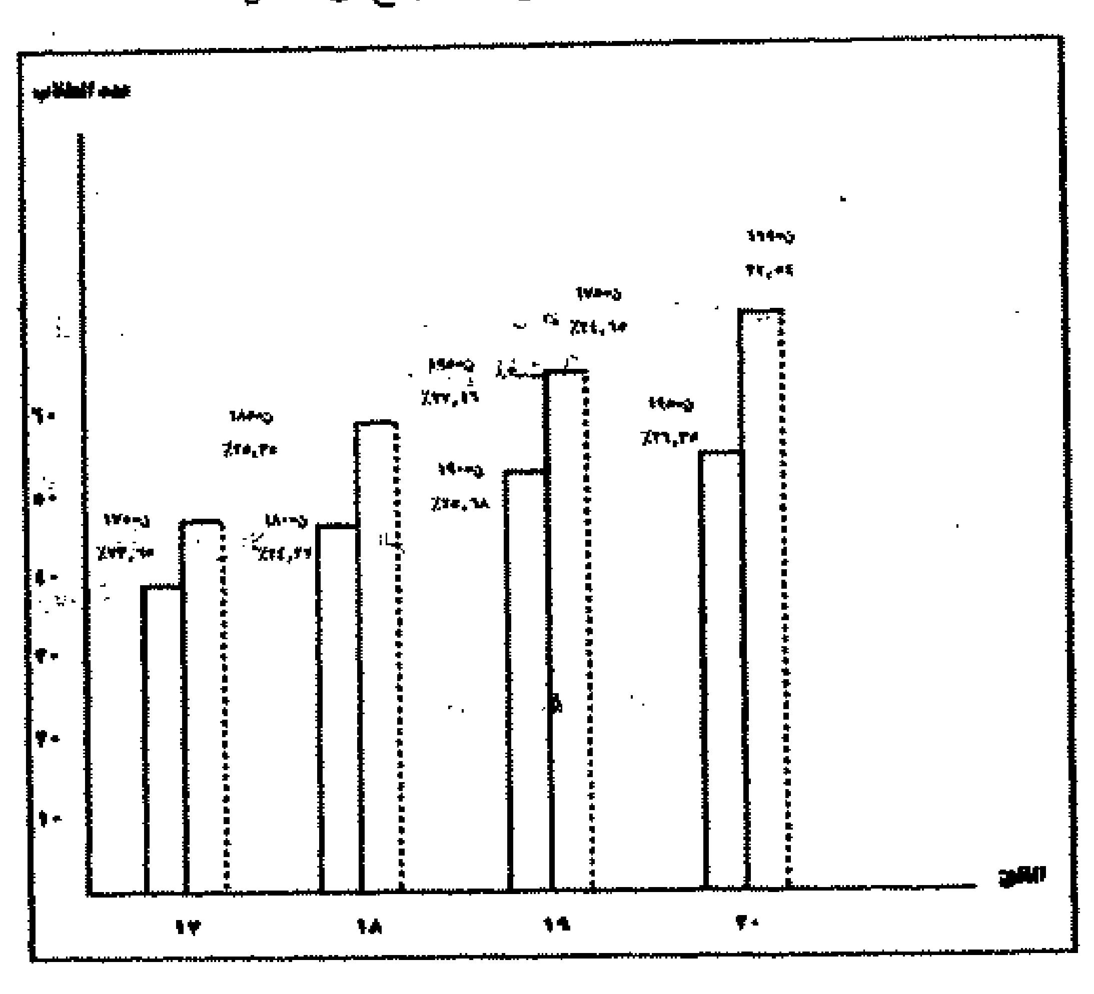
ويتضح من نتائج الجدول (٥) أن قيم «ت» دلالة إحصائية مما يعني رفض الفرض الصفري؛ حيث يتضح أن الطلاب الإناث أكثر قلقا في المراحل العمرية المختلفة من

الطلاب الذكور، ويتفق ذلك مع النتائج التي جاءت في دراسة أحمد عبد الخالق (١٩٨٨)، ودراسة غريب عبد الفتاح (١٩٩١). ولكنها جاءت مخالفة للنتائج التي قدمها فاروق عثمان (١٩٩٣)، وهذا يدل على أن القلق عند الطالبات أعلى بسبب الطبيعة البيولوجية لهن، وقدرة الإناث عن التعبير عن انفعالاتهن من جهة أخرى.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه ينتشر القلق بين طلاب الجامعة الذكور والإناث:

يتضح من الجدولين (٣)، (٤) أن عينة الدراسة للطلاب كانت ٧٤٠ للطلاب الذكور، ٧١٠ للطلاب الإناث، ويمكن تمثيل هذا التوزيع في الشكل (٧):



شكل (٧) توزيع الطلاب الذكور والإناث

على مستوى القلق في المراحل العمرية المختلفة

ويتضح من الشكل (٧) أن درجة انتشار مستويات القلق العالية بين الطلاب الذكور والإناث في المراحل العمرية المختلفة حيث كانت نسبة الذكور ٢٣,٦٥٪ والإناث ٢٥,٣٥٪ عند مستوى قلق قدره (٤٨,٩٢) للذكور، ٥٠,٨٤ للإناث في المرحلة العمرية ١٧ سنة.

وكانت نسبة الذكور ٢٤,٣٢٪ والإناث ٢٧,٤٦٪ عند مستوى قلق قدره ٤٩,٨٤٪ للذكور، ٥٢,٦١٪ للإناث في المرحلة العمرية ١٨ سنة. وكانت نسبة الذكور ٢٥,٦٨٪ والإناث ٢٤,٦٥٪ عند مستوى قلق قدره ٥٣,٣٣٪ للذكور، ٥٧,٢٠ للإناث في المرحلة العمرية ١٩ سنة أما نسبة الذكور كانت ٢٦,٣٥٪ والإناث ٢٢,٤٥٪ في مستوى قلق قدره ٥٧,٦٦ للذكور، ٦٠,٧٣٪ للإناث في المرحلة العمرية ٢٠ سنة. وتؤكد هذه النتائج على أن الطلاب الإناث أكثر قلقاً من الذكور، وأن نسب الطلاب الذكور والإناث مرتفعة عند مستويات القلق العالية،ويعزو ذلك إلى التنافس والإنجاز مع متطلبات الدراسة الاكاديمية التي تحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد مما ينعكس ذلك على الطلاب. كما أن الطلاب يؤجلون الكثير من الاستمتاع بأوقاتهم حيث يعتقدون أنها مضيعة للوقت مما يؤثر على تعرضهم للضغوط التي تسبب ارتفاع مستويات القلق لديهم. كذلك أن طلاب كلية التربية لديهم إحساس مرتفع بالإنجاز نتيجة درجاتهم المرتفعة التي بلغت أكثر من ٨٥٪ في الثانوية العامة جعلهم يشعرون بالقلق على مستويات إنجازهم بحيث يريدون دائماً أن يكونوا في مستوى إنجازهم السابق في المرحلة الثانوية.

هذه بعض الأسباب التي يمكن من خلالها تفسير انتشار القلق عند طلاب الجامعة.

• • •

الفصل الثانى
قياس القلق وأنواعه

الاختبارات النفسية - أنواعها وأسس بنائها

القياس النفسى والقياس الطبيعى

مقاييس القلق:

- قائمة حالة - سمة القلق
- مقياس قلق الموت
- مقياس قلق الحرب
- مقياس قلق الاختبار
- مقياس القلق الاجتماعى
- مقياس قلق التفاوض
- مقياس قلق التصور المعرفى



الاختبارات النفسية - أنواعها - أسس بنائها

مقدمة :

يعد القياس النفسي أحد الوسائل الهامة التي تستخدم في قياس الظاهرة السيكولوجية التي تتميز بالتعقيد والتعددية المتغيرة، ويرتكز القياس على نظرية السمات Trait Theory. وتعرف السمة بأنها تجمع من الأنماط(*) السلوكية المرتبطة بعضها مع البعض الآخر أو قد لا تكون مرتبطة مع بعضها. وترى نظرية السمات أن الخصائص تتميز بدرجة من الثبات والاستقرار النسبي عبر فترة من الزمن وفي مواقف مختلفة، وهذا يعزز الدراسات التنبؤية التي تستخدم هذه الفرضية لتفسير هذا النوع من السلوك.

ويمكن أن نتصور أن القياس يستخدم العديد من السمات التي يقوم بقياسها، فالقياس النفسي عبارة عن وصف البيانات في صورة رقمية (Guilford, 1954). ويرى ستيفنس (Stevens, 1951) أن القياس عبارة عن الأداة التي تستخدم في رصد الظاهرة السلوكية بصورة إجرائية، وتستخدم الاختبارات النفسية في ميدان علم النفس بصورة كبيرة حيث إنها أصبحت الوسيلة المتاحة لقياس التحصيل الدراسي والاتجاهات النفسية والقيم وغير ذلك من المفاهيم السيكولوجية.

ويعرف الاختبار النفسي بأنه الوسيلة أو الأداة التي تستخدم في قياس عينة ممثلة من السلوك، ويرى «كرونباخ» أن الاختبار عبارة عن أي إجراء منظم لملاحظة سلوك شخص ما، ووصفه بوسائل ذات مقياس عددي، ويلاحظ أن هذه التعريفات ركزت على قياس السلوك لا السمات الخفية كالتحصيل والاتجاهات والميول والقدرات وغيرها والتي لا يمكن قياسها مباشرة، بل تقاس من خلال السلوك الدال عليها. وبذلك يمكن أن نعرف الاختبار على أنه «إجراء منظم لقياس سمة ما من خلال عينة من السلوك».

القياس النفسي والقياس الطبيعي

أولا : القياس في العلوم الطبيعية

يرى دلتاي Dilthey أن العلوم الطبيعية تعالج الوقائع Facts، ويتخذ الفكر في العلوم الطبيعية صورة التفسير Explanation، ويهتم التفسير بإقامة العلاقات السببية والقوانين ويقترب من موضوعه من الخارج، ومنهج التفسير في العلوم الطبيعية هو منهج التجربة، وتهتم النظرية في العلوم الطبيعية بالحدث الطبيعي الذي يعبر عن وجود

(*) يعرف النمط بأنه تجمع السمات، والسمة هي تجمع من المتغيرات. والنمط والسمة عبارة عن مفاهيم استخدمت في ميدان علم نفس الشخصية.

ظواهر فى العالم الخارجى قابلة للمشاهدة والقياس. فالقانون الطبيعى كما يحدده أحمد زكى (١٩٧١) بأنه «تلخيص كمى لمجموعة من المشاهدات الخاصة بظاهرة محدودة». ويعرف سبنس (١٩٥٦) القانون الطبيعى بأنه «نظام من المفاهيم ذات الحد الأقصى من التجريد التى تستعمل فى توحيد وتنظيم مجموعات من القوانين لم يكن بينها ارتباط قبل ذلك فى نظام استنباطى واحد».

ثانيا: القياس فى العلوم السلوكية

تعالج النظرية فى العلوم السلوكية المعانى Meaning وهى تهتم بالفهم Understanding ويحاول الفهم أن يربط المعنى ويدرك موضوعه مباشرة عن طريق الحدس. أما منهج الفهم فى العلوم السلوكية فهو ذلك الذى يتكون من تفسير عن طريق نماذج (مثالية) أو أشكال وصور للمعانى، وينصب اهتمام النظرية فى العلوم السلوكية بالسلوك الذى هو نتاج عملية تفاعل منظم بين مجموعة من العوامل الخارجية من البيئة والعوامل الداخلية لدى الفرد، والقانون النفسى كما يحدده أحمد زكى صالح (١٩٧١) عبارة عن «تقدير وصفى للظاهرة السلوكية تحت شروط معينة». وبصورة عامة فإن النظرية فى العلوم السلوكية هى طريقة معالجة مجموعة من العمليات لتفسير أى ظاهرة سلوكية.

والفرق بين الظاهرة السلوكية والطبيعية هو فرق درجة التعقيد؛ حيث إن الظاهرة السلوكية تتسم بقدر أكبر من التعقيد من الظاهرة الطبيعية، ويرى فيبر (Weber) أن علم النفس يحاول أن يبحث عن الأسباب، وفى نفس الوقت يحاول دراسة المعانى من خلال الوقائع السيكولوجية؛ حيث إن العلوم الطبيعية تهدف إلى الضبط حيث يستطيع العالم أن يرتب قوى الطبيعة، ويحاول العالم فى العلوم السلوكية أن يقوم بعملية الضبط ولكن بدقة أقل من العلوم الطبيعية حتى يستطيع أن يصل إلى وقائع أكثر انضباطا.

مستويات القياس النفسى:

تلعب مستويات القياس النفسى دورا هاما فى اختيار الأسلوب الإحصائى الذى يمكن استخدامه فى تحليل البيانات الرقمية المستخلصة من عملية القياس النفسى، ويقصد بالقياس تحديد أرقام طبقا لقواعد معينة تستخدم لقياس الظاهرة النفسية.

وهناك أربعة مستويات للقياس النفسى يمكن شرحها فيما يلى:

المستوى الاسمى Nominal Scale:

يستخدم هذا المستوى الأرقام لتصنيف الأشياء أو التسمية أو التحديد. مثل تصنيف الأفراد إلى أهل (المدن والريف) أو تصنيف التلاميذ إلى (ناجحين، وراسبين)،

والعد هو العملية الحسابية الوحيدة التى تستخدم مع مثل هذا المستوى من القياس. مثال: عند دراسة البيئة فإن أهل المدن يرمز لهم بالرقم (١)، وأهل الريف يرمز لهم بالرقم(٢).

المستوى الترتيبى Ordinal Scale:

يستخدم هذا القياس لترتيب الأفراد فى صفة من الصفات مثل ترتيب التلاميذ من حيث الطول، أو من حيث التحصيل الأول والثانى والثالث، والعمليات الإحصائية المستخدمة هى عملية «أكبر من» أو «أقل من» ويحتوى المستوى الثانى على المستوى الأول.

المستوى الفئوى Interval Scale :

يعد هذا المستوى من المستويات التى تستخدم المسافة فى تقدير أو تفضيل بين شيئين، ويصلح هذا القياس لتقدير درجات التحصيل الدراسى. مثال: يمكن مقارنة أداء طالبين فى مادة علم النفس. ويحتوى القياس الفئوى على خصائص القياس الاسمى والترتيبى، وتعد المشكلة الرئيسية فى القياس الفئوى عدم وجود الصفر كنقطة بداية؛ ولهذا فإن البديل هو المقارنة بين أداء مجموعتين من المفحوصين. وتصلح الاختبارات البارامترية لهذا المستوى من القياس. ويحتوى هذا المستوى على ما سبق من المستويات.

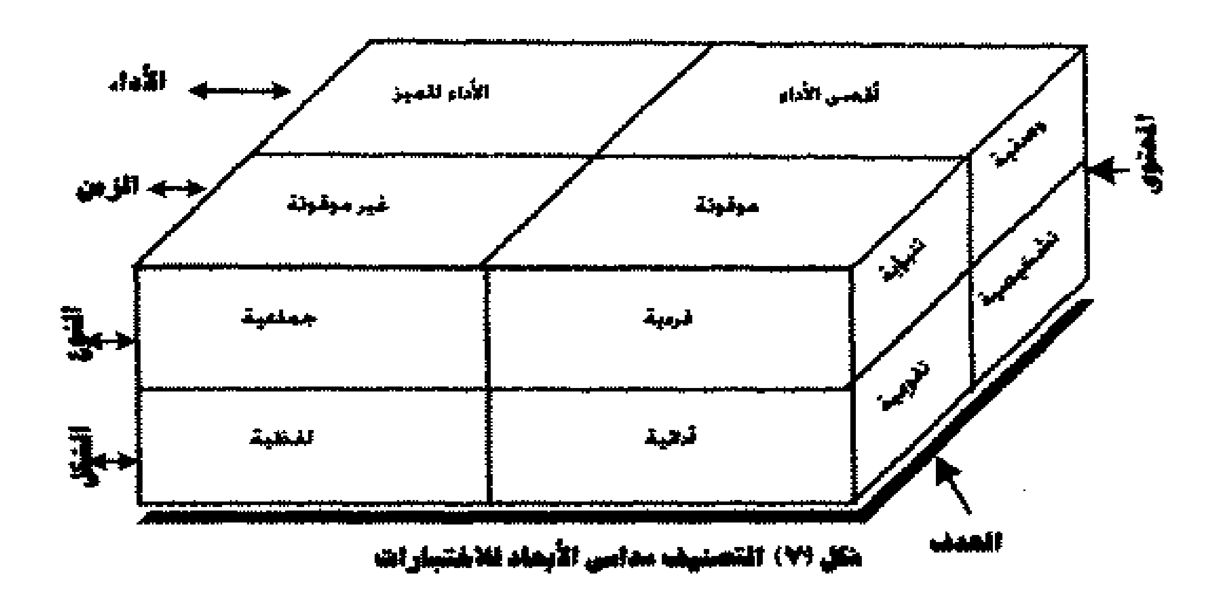
المستوى النسبى Ratio Scale :

يعد هذا المستوى من أرقى أنواع القياس، حيث نقطة البداية وهى الصفر. ويمكن استخدام كل العمليات الحسابية من جمع وطرح وضرب وقسمة والتى تصلح فى القياسات الطبيعية، مثل : وجود الصفر فى قياس الأطوال ودرجات الحرارة. ويصلح هذا القياس لجميع العمليات الإحصائية المتعارف عليها مثل الاختبارات البارامترية. ويحتوى هذا المستوى على المستويات الثلاثة السابقة.

الأسس العلمية لتصنيف الاختبارات النفسية:

من المشاهدات المؤكدة فى ميدان القياس النفسى أنه قد حدث طفرة فى تطور المقاييس النفسية، فأصبحت من الكثرة والشمول والسعة بحيث لم يستطع الباحث أن يلم بها إلا من خلال تصنيفها بطريقة علمية يسهل للمشتغلين بها أن يتعاملوا معها بسهولة ويسر، ويمكن وضع تصور سداسى الأبعاد للاختبارات أطلق عليه التصور السداسى للاختبارات (عبد الهادى السيد عبده وفاروق عثمان، ١٩٨٩):





شكل (٧) التصنيف سداسي الأبعاد للاختبارات

البعد الأول : الزمن

تنقسم الاختبارات إلى اختبارات موقوتة بزمن وغير موقـوتة بزمن. فالاختبارات الزمنية اختبارات تـقيس السرعة والقوة فى آن واحد مثل اختبـارات التحصيل الدراسى، والذكاء والقدرات العقلية، والابتكار. أما الاختبـارات غير الموقوتة بزمن فهى اختبارات تهتم بقياس الاستجابة دون الاهتمام بالقوة أو السرعة. ومن أمثلتهـا: اختبارات القيم، والشخصية، والقلق.

البعد الثانى : النوع

تنقسم الاختبارات إلى الاختبارات الفردية والاختبارات الجماعيـة، فالاختبارات الفردية تصلح للأطفال وكذلك الكبار الذين لا يعرفون القراءة والكتابة مما يصعب عليهم فهم تعلمات الاختـبار، وتفيـد هذه الاختبارات فى التعـرف على المشكلات التى يعانى منها المفحوصون. فنجد أن «جان بياجيه» كان يستخدم هذه النوعية من الاختبارات التى كانت فى صورة مـشاكل تحتاج إلى يقـوم بحلها الطفل. وفى المقابل توجد الاخـتبارات الجمـاعية وهى تصلح لقـياس سمة معـينة لمجموعـة من المفحوصـين فى وقت واحد، وتصلح هذه الاختبارات لأن تمد البـاحثين بمعلومات كثيرة فى وقت واحـد، فهو يصبح ذات تكلفة منخفضة بالمقارنة بالاختبارات الفردية.

البعد الثالث : الشكل

تنقسم الاختبـارات إلى الاختبارات اللفظية والاختبارات غـير اللفظية (الادائية)، وتصلح الاختبـارات اللفظية للأفراد الذين يجيدون القـراءة والكتابة، ولكن المشكلة أنها اختبارات مشـبعة ثقافيا، وبالتالى يمكن أن تكون مـتحيزة لفئة من الفئـات، فاختبارات

الذكاء اللفظية التي تصلح لأبناء المدن ليس من الضروري أن تصلح لأبناء القرى والريف، وللتخلص من التحيز الثقافي فإنه يمكن تصميم الاختبارات الأدائية والتي تكون مشبعة بعامل الأشكال والصور، وتصلح لقياس القدرات عند الأطفال والمراهقين مثل اختبار الذكاء المصور. وتثير هذه النوعية من الاختبارات إشكالية في ميدان القياس النفسي حيث إنها اختبارات تهتم بقياس الناتج ولا تعطي أهمية للعمليات العقلية. وللتخلص من هذه الإشكالية فإن استخدام القياس الكمي الوصفي يفيد في قياس الذكاء، وهذه الطريقة استخدمها «جان بياجيه» في تفسير النمو المعرفي عند الطفل.

البعد الرابع : الأداء

تنقسم الاختبارات إلى اختبارات أقصى الأداء، واختبارات الأداء المميز. وتقيس اختبارات أقصى الأداء درجة الصواب لدى المفحوصين.. ومن أمثلتها اختبارات التحصيل التي تحتوي على الاختيار من متعدد واختبار التكملة والمطابقة، واختبارات القدرات وهي تهدف إلى قياس القدرات العامة والطائفية والخاصة، أما اختبارات الأداء المميز فهي اختبارات تعتمد على اختبار الاستجابة للفرد وهي لا تعتمد على الاستجابة الصواب أو الخطأ. ومن أمثلة اختبارات الأداء المميز اختبارات الشخصية، والقيم، والاتجاهات، والميول، والقلق.

البعد الخامس : المحتوى

تنقسم الاختبارات إلى اختبارات وصفية واختبارات تنبؤية. وتستخدم الاختبارات الوصفية في بعض المواقف التي تحتاج إلى وصف المهارات والقدرات والميول والسمات التي يمتلكها الفرد، وتستخدم هذه الاختبارات عند اختيار الأفراد في عمل معين أو إنجاز مهمة معينة. مثال ذلك اختبار القدرات والتحصيل الدراسي لقياس الأداء الحالي وفي المقابل تأتي الاختبارات التنبؤية في تعريف الفرد بما يمكن أن يفعله في المستقبل، ويطلق على هذه النوعية من الاختبارات اختبارات الاستعدادات، وهي اختبارات تهدف إلى التنبؤ بما يستطيع الفرد أن يقوم به في المستقبل، فدرجات النجاح في الثانوية العامة يمكن اعتبارها منبئا جيدا لنجاح الطالب في الجامعة.

البعد السادس : الهدف :

تنقسم الاختبارات إلى اختبارات تشخيصية واختبارات تقويمية، وتهدف الاختبارات التشخيصية إلى التعرف على أوجه النقص في القدرات عند الفرد، وتستخدم الاختبارات التشخيصية في بداية البرامج الدراسية لتحديد مستوى الدارسين حتى يمكن وضعهم في مستوى تعليمي يبدأون منه. وتصلح الاختبارات التشخيصية في تصميم البرامج العلاجية، وتلعب اختبارات التقويم دورا في تحديد المستويات المعرفية للأفراد، وتهتم هذه الاختبارات بما حصله الطالب بالفعل وهي تقيس أداءه الراهن وذلك من

خلال التقويم التتابعي Formative Evaluation والتقويم النهائي Sumative Evaluation، ويأتي الهدف النهائي للاختبارات لتحديد المستوى التعليمي الذي وصل إليه المتعلم؛ حيث إن النجاح هو أحد الأهداف التي يسعى المتعلم إلى تحقيقها في ظل نظام تعليمي يساعد على التنافس من أجل النجاح في محدودية الأماكن التعليمية.

فوائد الاختبارات النفسية:

تستخدم الاختبارات النفسية في اتخاذ القرارات التربوية والأكاديمية والمهنية والصناعية والإدارية ويمكن اعتبار الاختبارات والمقاييس النفسية أحد الآليات الواسعة الانتشار في العمليات الآتية (Brown, 1976).

١ - الاختيار Selection :

في ظل الظروف المتغيرة ومع تزايد المعرفة وتراكمها صارت المهن تحتاج إلى العديد من المهارات المعقدة، وصارت عملية الاختيار هامة للمفاضلة بين الأفراد للحصول على وظيفة أو الترقي أو القبول في كلية معينة أو تخصص علمي معين. فاتخاذ القرار بالقبول أو الرفض يتوقف على درجة الفرد في الاختبارات النفسية. فالمنظمات الكبرى باتت تستخدم الاختبارات النفسية لقبول موظفين جدد أو لترقية موظفين في الخدمة.

٢- المركز Placement :

لتحديد المركز يقوم العديد من الباحثين في المؤسسات بأخذ مجموعة من الدراسات بهدف تنمية مهارات العمل وخاصة عند الترقي، وتلعب الاختبارات دورا تشخيصيا لمعرفة أوجه النقص لدى الفرد حتى يسهل تقديم برامج علاجية له. إن تحديد المستويات للفرد تسهم بدرجة كبيرة في تطوير آليات تفكيره مع المهن المتغيرة.

٣- التشخيص Diagnosis:

تستخدم الاختبارات في عملية التشخيص لمعرفة أوجه القوة أو الضعف عند الفرد وذلك من خلال استخدام محكات أو معايير، ويمكن استخدام الاختبارات التشخيصية لمعرفة المشكلات اللغوية عند الأطفال وبالتالي يسهل تقديم برامج علاجية لهم.

٤ - اختبار الفروض Hypothesis Testing :

يمكن اختبار الفروض من خلال الاختبارات النفسية، مثال اختبار صحة الفرض القائل: «أن القلق يؤثر بالإيجاب على التحصيل الدراسي». ويمكن قياس كل من متغيري القلق والتحصيل الدراسي، وأي تغير في التحصيل الدراسي يمكن تفسيره من خلال أن القلق العالي يؤدي إلى تدهور في التحصيل بشرط تثبيت العوامل الأخرى.

ويمكن استخدام التصميم التجريبي ثنائي المجموعتين (المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية).

٥- بناء الفروض Hypothesis Building :

يمكن بناء العديد من الفروض للتحقق من دراسة ظاهرة معينة، مثال ذلك أن أحد الباحثين في دراسة مسحية وجد أن الأطفال المحرومين ثقافيا يحصلون على درجة منخفضة على مقاييس الذكاء واختبارات التحصيل الدراسي ويمكن بناء العديد من الفروض التي تختبر المنطقة المحرومة ثقافيا. كما تغير الاختبارات المعالج والمرشد النفسي في بناء العديد من الفروض التي يحاول أن يختبرها في ميدان تخصصه من خلال المعلومات المتوفرة عنده من مرضى يترددون عليه طلبا للنصيحة أو العلاج.

٦- التقويم Evaluation :

تستخدم الاختبارات في عملية التقويم وذلك باستخدام اختبارات تحصيلية، فعملية التقويم في أساسها عملية قياس تهدف إلى التعرف على مدى تحقيق الأهداف، فالتقويم عملية تسبق اتخاذ القرار، ومن أمثلة القرارات التربوية (جابر عبد الحميد، ١٩٨٣):

١- قرارات تعليمية : وهي قرارات تتعلق بالجوانب المختلفة للعملية التعليمية في نطاق عمليات جمع المعلومات واستخدامها في إصدار أحكام وقرارات تطوير العملية التعليمية فيمكن أن يساهم التقويم في تحسين عمليات التعلم المدرسي، وتساعد الطالب على التعلم عن طريق التغذية الراجعة بمعرفة نتائج التعلم، كما يمكن عن طريق القياس والتقويم مساعدة المعلم على معرفة المعلومات المتعلقة بخصائص الطالب وما لديه من معلومات قبل التعليم وتقويم درجة تحصيل الطالب، وتحسين أساليب التدريس.

٢- قرارات إرشادية : وهي قرارات تتعلق بالتوجه والإرشاد التعليمي للطلاب، فهم في حاجة إلى مساعدتهم في اختيار التخصص المناسب أو نوع الدراسة المناسبة لقدراتهم أو اختيار نوع المهنة المناسبة بعد التخرج، وكثير من الطلاب يحتاجون إلى إرشادهم في حل مشكلاتهم الشخصية وتكوين صورة واقعية عن أنفسهم حتى يتمكنوا من اتخاذ قرارات سليمة مختلفة. ويمكن من خلال اختبارات الاستعداد، والتحصيل، والميول، والشخصية، تزويد الطلاب بالبيانات عن الخصائص المميزة لهم والتي تساعدهم في تنمية مفاهيم الذات بجانب مساعدتهم في معرفة أفضل الطرق الدراسية أو تكوين العلاقات الاجتماعية.

٣- قرارات إدارية : وهي قرارات تتعلق بالانتقاء والتنمية وتحديد المستوى. فقرارات الانتقاء متعلقة بتحديد الأفراد المقبولين في مؤسسة تعليمية معينة أو الدخول في

برنامج تدريبي معين؛ ولذلك فإن الأدوات المستخدمة في هذا النوع من القرارات يجب أن تتميز بقدرتها على التنبؤ بالنجاح بأقل المخاطر الممكنة.

أما قرارات التصنيف فهي تحدد نوع البرنامج الذي يلتحق به الفرد، فعلى سبيل المثال قبول الطلاب خريجي الثانوية العامة بالجامعة يجب أن يتم على أساس مواصفات خاصة تتطلبها الدراسة بالكلية التي يلتحق الطالب بها. ومثال ذلك قبول الشباب العمل بالخدمة العسكرية وتوزيعهم على الوحدات المختلفة في ضوء شروط معينة خاصة بكل وحدة. ومثال ذلك أيضا -استخدام الاختبارات المدرسية في توزيع تلاميذ الصف الدراسي الواحد على الفصول الدراسية في صورة مجموعات متجانسة.

وتعني قرارات تحديد المستوى معرفة مستوى الطلاب التحصيلي في مادة معينة على أساس المعلومات السابقة، ووضع الطالب في مكان مناسب لتلك الخبرات، وقد يتخذ قرار بنقل الطالب إلى أحد الفصول العلاجية مثلا.

كما أن هناك قرارات بحثية متعلقة بإجراء البحوث التربوية أو النفسية لمحاولة حل المشكلات التربوية منها اختبار صحة الفروض، وهنا يلجأ الباحث إلى استخدام الاختبارات والأدوات المختلفة لجمع البيانات المتعلقة بدراسة المشكلة التربوية.

بناء الاختبارات النفسية

مقدمة :

يعد تصميم وبناء الاختبارات في ميدان علم النفس شيئا غير هين؛ لأن دراسة السلوك الإنسانى تتسم بالتعقيد، ويعنى القياس: جمع المعلومات والبيانات عن الشيء المراد قياسه. فمثلا تقدير أطوال التلاميذ يتطلب جمع معلومات عن الأطوال باستخدام المتر، ويعرف القياس بأنه «عملية تحويل الصفات أو الخصائص التى يمتلكها فرد إلى وحدات كمية»، ويعطينا القياس وصفا كميا أكثر دقة وموضوعية للسمات والخصائص موضوع القياس مما يمكننا من إجراء المقارنات.

خصائص القياس :

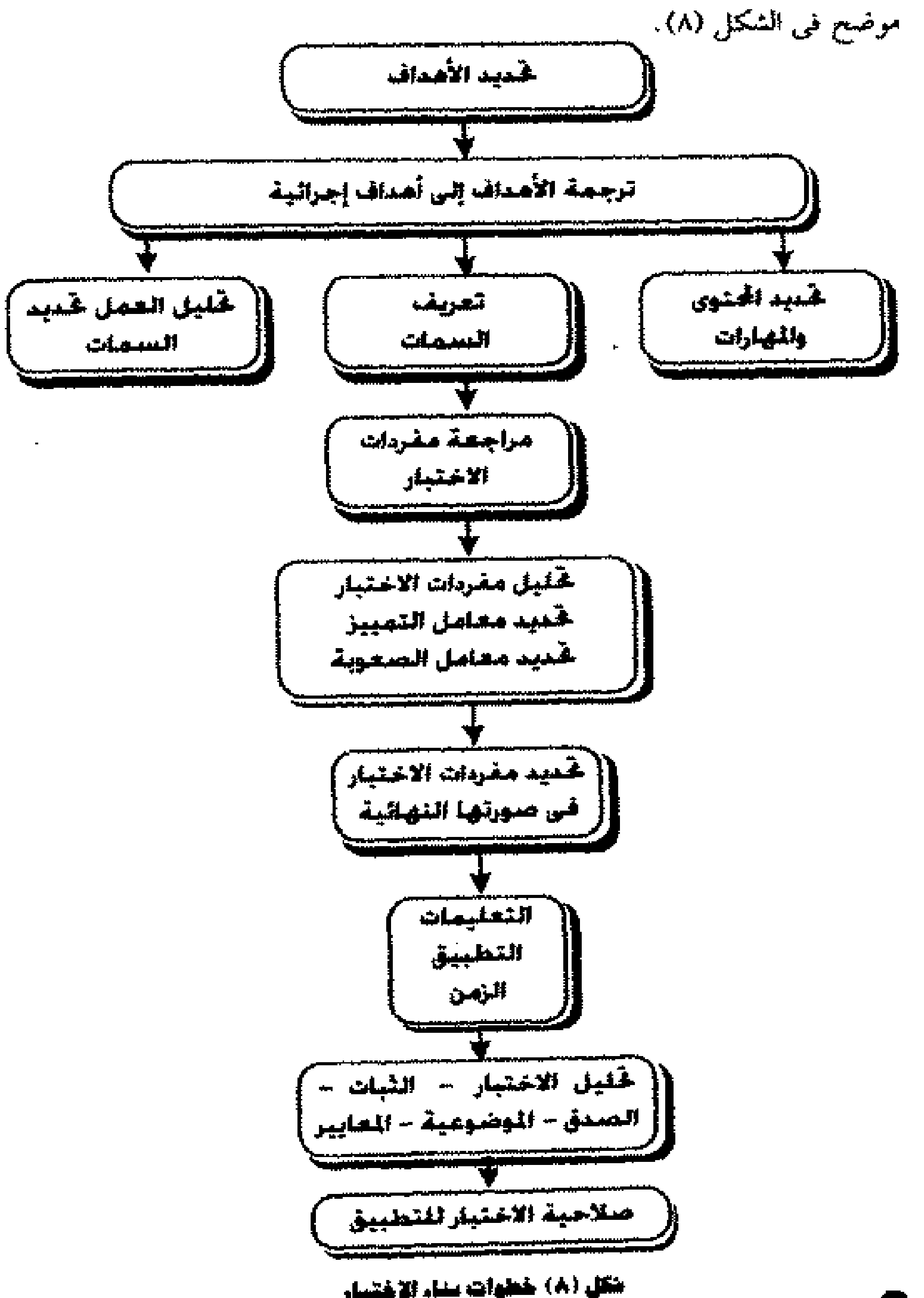
١- على الرغم من أنه يمكن القول أن جميع السمات والخصائص المقاسة قابلة للقياس. إلا أن القياس النفسى والتربوى عملية معقدة لأن جميع هذه القياسات هى قياسات غير مباشرة لتكوينات فرضية.

٢- إن الاختبار هو وسيلة لقياس المعرفة أو المهارة أو الدافعية أو الذكاء أو الاستعداد لدى فرد ما أو مجموعة من الأفراد.

٣- ينصرف القياس إلى الحكم الجزئى أو التحليلى للظاهرة لا إلى الحكم الكلى عليها.

خطوات بناء الاختبار:

قدم براون (Brown, 1978, P 18) مجموعة من الخطوات لبناء الاختبار وهذا موضح فى الشكل (٨).



شكل (٨) خطوات بناء الاختبار

الخطوة الأولى : تحديد الأهداف

يقوم معد الاختبار بتحديد الأهداف التي من أجلها يصمم الاختبار، وتأخذ الأهداف نوعين هما: أهداف عامة، وأهداف خاصة.

ويذكر جرونيلد (Gronlund, 1981) أن الأهداف العامة تأخذ الصور الآتية :

١- يفهم الطالب المبادئ العلمية.

٢- يكون صورة واضحة عن المفاهيم.

٣- يفهم معانى المصطلحات الرئيسية.

٤- يطبق المبادئ العلمية على مواقف جديدة.

٥- يفسر الجداول والرسوم البيانية.

٦- يبدى مهارات التفكير.

٧- يكتب خطة جيدة التنظيم.

٨- يبدى اتجاها علميا.

٩- يحلل الموضوعات العلمية.

تحديد الأهداف الخاصة (النوعية) :

يراعى عند كتابة الهدف الخاص بالمبادئ الآتية :

١- يبدأ كتابة الهدف الخاص بفعل إجرائى يكون قابلا للملاحظة والقياس مثل : (يعرف - يفسر - يمارس - يصف - يكتب نصا).

٢- يصاغ الهدف بوضوح بحيث يكون مناسبا للهدف العام.

٣- تقتصر كتابة الهدف الواحد على ناتج تعليمى واحد.

٤- يكتب عدد كاف من النواتج التعليمية لتصف أداءات الطلاب المتوقعة لتحقيق الهدف العام.

ومن أمثلة الهدف الخاص ما يلى :

أ - يصف المبدأ العلمى بأسلوبه الخاص.

ب- يتعرف على معنى مصطلح من السياق العام للنص.

جـ- يميز بين الحقيقة والرأى.



د - يتعرف على المشكلة.

هـ- يعرف حدود البيانات المعطاة.

و - يحترم آراء الآخرين.

الخطوة الثانية :ترجمة الأهداف إلى أهداف إجرائية:

تحديد الأهداف بصورة إجرائية وتعنى الإجرائية إمكانية قياس الأهداف بطريقة ما. وتأتى هذه الخطوة لتحويل الأهداف من صورة عامة إلى صورة نوعية بحيث يمكن رصدها فى صورة إجرائية يسهل على المفحوص الإجابة عليها، ومن شروط الهدف أن يتسم بالوضوح والشمول والقابلية للقياس ويحتوى الهدف على ثلاثة مستويات هى :

أ - تحديد الهدف والمهارات : تأتى هذه الخطوة لتحديد الاختبار والمهارات التى تقيسها القدرة الحسابية؛ لذلك فإن المهارات يجب أن تشمل عمليات العد والجمع والطرح والقسمة. أما إذا كان الاختبار يقيس القدرة اللغوية فإن المهارات يجب أن تشمل طلاقة الكلمات والفهم اللغوى.

ب- تعريف السمات : ويأتى هذا المستوى لتحديد خصائص وصفات الهدف المراد قياسه بطريقة إجرائية. فتخطيط الاختبار يجب أن يغطى معظم الخصائص للمفاهيم، ويصلح هذا المستوى لاختبارات الشخصية التى تتكون من العديد من العوامل؛ حيث إن كل عامل يحتوى على مجموعة من السمات لهذه العوامل.

جـ- تحليل المهام : يأتى هذا المستوى لتحديد عناصر الاختبار التى تفيد فى التنبؤ بالأداء المستقبلى، ويمكن من خلال تصميم المعايير وتحديد السمات للمفردات. واستخدام المحكات المرتبطة بالنجاح تعد الخطوة الأولى التى يبدأ منها معد الاختبار لكتابة مفردات الاختبار، ويأتى هدف آخر لتحليل العمل وذلك عن طريق تحديد أنماط السلوك المراد قياسها والتى ترتبط بالهدف العام والهدف الإجرائى.

الخطوة الثالثة : مراجعة مفردات الاختبار :

تسهم عملية المراجعة لمفردات الاختبار إلى تحسينها من حيث المعنى والفهم والقصد والغاية، فالمعلم الذى يعطى أسئلة لطلاب يراجعها من فترة إلى أخرى حتى يتسنى أن تكون هذه المفردات تتسم بالشمول والعمق. وبالنسبة لاختبارات الشخصية فإن معد الاختبار يجب عليه الاطلاع على المعرفة المتنوعة والنظريات المختلفة للشخصية. والمفردة الجيدة يجب أن تمر بمراحل عديدة فهى تبدأ بالكتابة والتهذيب والاختبار والمراجعة، وهذه الخطوة مطلوبة حتى يتسنى لنا وجود مفردة جيدة تكون مفهومة ولها معنى واحد، يمكن كتابة العديد من المفردات وتخزن فى بنك الأسئلة لأنها الرصيد الذى يحتاجه المعلم أو المتخصص فى الأسئلة حتى يسهل عليه تقديمها للمفحوصين.

الخطوة الرابعة: تحليل العمل :

تحتوى هذه الخطوة على العديد من العمليات وهى :

أ - المعيارية **Standardization** : الهدف من إنشاء المعايير للاختبار أن يكون لدينا اختبار نفسى يتسم بالدقة، وتقل فيه نسبة الخطأ، وتكون العوامل غير المرتبطة بالهدف قليلة، والمعيارية تعنى أن مفردات الاختبار لها معنى واحد واستجابة واحدة يفهمها جميع المفحوصين بدون تأويل وتفسير خفى، ومن المعايير المتعارف عليها الدرجة (Z)، والدرجة (T).

ب- المحتوى **Content** : يجب أن يكون محتوى أسئلة الاختبار مباشرا، وواضحا، ومناسبا للمفحوصين وله زمن محدد كما يجب أن تتسم الأسئلة بقدر من المنطقية (Popham, 1978). ويأخذ المحتوى الصيغ اللفظية أو الأدائية، وتلعب الثقافة دورا رئيسيا فى محتوى مفردات الاختبار.

جـ- التطبيق **Administration** : يتم تطبيق الاختبار على مجموعة من المفحوصين حتى نتأكد من أن المفردات واضحة ومفهومة وكذلك تعليماته وكل ما يتعلق به، وهذه الخطوة هامة لأنها تكون بمثابة المراجعة النهائية التى يصلح بعدها تطبيق الاختبار، وهذه الخطوة تحدد لنا الموقف المناسب للتطبيق والدرجات لكل مفردة أو جزء من الاختبار.

الخطوة الخامسة : التحليل السيكومترى :

يقصد بالتحليل السيكومترى Psychometric للاختبار تحديد وتقدير الثبات، والصدق والمعايير للاختبار.

الثبات Reliability : من الشروط السيكومترية للاختبار الجيد-الثبات. والثبات له العديد من المعانى، فهو يعنى بالتساق الداخلى بين مفردات الاختبار وهو يدل على اتساق ترتيب الأفراد عندما يطبق عليهم أكثر من مرة، وهو يدل على حصول الأفراد على نفس الدرجات عندما يطبق عليهم الاختبار فى مرات متتالية، ويعرف الثبات بأنه النسبة بين التباين الحقيقى والتباين الكلى لدرجات المفحوصين.

المعادلة الأساسية للثبات :

تشتمل المعادلة الأساسية على ثلاثة عناصر وهى الدرجة الحقيقية للاختبار التى يحصل عليها الفرد دون خطأ، ودرجة خطأ المقياس وهى عبارة عن الخطأ الناشئ من المقياس، والدرجة الكلية للمقياس. والمعادلة الأساسية هى :

$$\text{ك} = \text{ق} + \text{خ}$$

حيث إن :

ك = الدرجة الكلية

ق = الدرجة الحقيقية

خ = درجة خطأ المقياس

ويمكن حساب التباين لدرجات الخطأ من المعادلة التالية :

$$\text{ع}^{2}_{\text{ك}} = \text{ع}^{2}_{\text{ق}} + \text{ع}^{2}_{\text{خ}}$$

ومن تعريف الثبات الذى هو عبارة عن النسبة بين تباين الدرجة الحقيقية والدرجة الكلية. وهى تعبر عنها المعادلة الآتية :

$$\text{ر}_{\text{ك ك}} = 1 - \frac{\text{ع}^{2}_{\text{خ}}}{\text{ع}^{2}_{\text{ك}}}$$

حيث إن

ر ك ك = الثبات

$\text{ع}^{2}_{\text{ك}}$ = تباين الدرجة الكلية

$\text{ع}^{2}_{\text{ق}}$ = تباين الدرجة الحقيقية.

وبالتعويض فى المعادلات السابقة نجد أن :

$$\text{ع}^{2}_{\text{خ}} = \text{ع}^{2}_{\text{ك}} \left(1 - \text{ر}_{\text{ك ك}}\right)$$

أنواع الثبات :

من المشاهدات نجد أن تعريفات الثبات تأخذ التصورات التالية إما أنها تعنى اتساق مفردات الاختبارات أو تعنى استقرار الدرجات عبر فترات من الزمن. ويتأثر الثبات بعدد من العوامل منها : (Thorndike, 1951).

أولا : خطأ القياس

١- أسباب تعود إلى مستوى مفردات الاختبار ذاته.

٢- المهارات والتقنيات المستخدمة في الاختبار.

٣- تعليمات الاختبار.

ثانيا : الفرد المفحوص

١- الصحة العامة.

٢- التعب.

٣- الدافعية .

٤- قلق الاختبار.

٥- المقدرة العقلية.

٦- الناحية العاطفية.

٧- عوامل خارجية (الضوضاء - الضوء - الحرارة - عدم التهوية).

ثالثا : عوامل خارجية

١- عوامل خاصة بالزمن والموقف الاختباري.

٢- عدم ثبات الدرجات والتحيز.

٣- الحظ والصدفة والتخمين.

أولا، معامل الاستقرار Stability

يمكن حساب معامل الثبات من خلال تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بعد فترة من الوقت، والثبات يدل على الاستقرار، ويمكن توضيح ذلك بالمثال الآتي :

الطلاب	ص	ص =	الطلاب	ص	س =	العمليات الحسابية
١	١٥	١٥	١١	١٠	١٠	مج س = ١٩٩
٢	١٤	١٤	١٢	١٠	١١	مج ص = ٢٨٨
٣	١٣	١٣	١٣	٩	١١	مج س^{٢} = ٢٠١٢
٤	١٢	١٢	١٤	٩	١١	مج ص٢ = ٢٧١٤
٥	١٢	١٢	١٥	٩	١٠	مج س ص = ٢٣٧٥
٦	١١	١١	١٦	٨	٩	س- = ٩,٩٥
٧	١١	١١	١٧	٨	١٠	ص- = ١١,٤٠
٨	١٠	١٠	١٨	٧	٧	ع س = ٢,٤٦
٩	١٠	١٠	١٩	٦	٨	
١٠	١٠	١٠	٢٠	٥	٨	ع ص = ٢,٤٠

ويمكن حساب معامل الارتباط :

$$\text{ر س ص} = \frac{\frac{\text{مج س ص}}{\text{ن}} - (\text{س})(\text{ص})}{\text{ع س ع ص}}$$

$$\text{ر ث ث} = \frac{\frac{\text{٢٣٧٥}}{\text{٢٠}} - (\text{٩, ٩٥})(\text{١١, ٤٠})}{(\text{٢, ٦٤})(\text{٢, ٤٠})} = \text{٠, ٩٠}$$

تفسير معامل الاستقرار :

تدل قيمة ٠,٩٠ على معامل الثبات الذى هو عبارة عن معامل الاستقرار، ويعنى ذلك أن ترتيب الأفراد عند التطبيق الأول سوف يكون هو نفس ترتيبهم فى التطبيق الثانى، وهذا يدل على استقرار وثبات الاختبار.

ومشكلة ثبات الاختبار ترجع إلى أن الفترة الزمنية إذا ما امتدت إلى أكثر من شهر تبدأ عوامل أخرى تؤثر فى الثبات مثل النضج الجسمى والعقلى والانفعالى والألفة بقلق الاختبار وخاصة فى مراحل النمو المتسارعة والتى تحدث فى مرحلة المراهقة، كما أن هذا النوع من الثبات صعب التقدير وخاصة فى مراحل الطفولة المبكرة.



ثانيا : حساب الثبات باستخدام طرق التجانس الداخلى

توجد عدة طرق تستخدم لحساب الثبات عن طريق التجانس الداخلى لمفردات الاختبار، ويعرف التجانس بأنه الاتساق الداخلى بين المفردات الكلية للاختبار (Anastasi, 1961). ويمكن التعبير عن التجانس الداخلى بالطريقة الآتية :

١ - طريقة التجزئة النصفية Spilt Half Reliability :

تستخدم طريقة التجزئة النصفية للتخلص من المشكلات التى تحدث عند استخدام طريقة إعادة الاختبار، ولكن الشرط الضرورى لاستخدام طريقة التجزئة النصفية أن يكون عدد المفردات الفردية مساويا لعدد المفردات الزوجية، وكذلك مستوى الصعوبة فى المفردات الفردية والزوجية ويمكن اختبار التجانس عن طريق المعادلة التالية :

$$\text{ر}_{\text{ف ز}} = \frac{\frac{\text{مج س ص}}{\text{ن}} - \text{م}_{\text{ف}}\,\text{م}_{\text{ن}}}{\text{ع}_{\text{ف}}\,\text{ع}_{\text{ز}}}$$

$$\text{ر}_{١١} = \frac{٢\,\text{ر}_{\text{ف ز}}}{١ + \text{ر}_{\text{ف ز}}}$$

المفردات	الفردية	الزوجية	الكلية	المفردات	الفردية	الزوجية	الكلية
١	٨	٨	١٦	١١	٥	٥	٩
٢	٨	٦	١٤	١٢	٤	٤	١٠
٣	٧	٧	١٤	١٣	٤	٤	٨
٤	٦	٦	١٢	١٤	٥	٥	٩
٥	٦	٧	١٣	١٥	٤	٤	٩
٦	٥	٥	١٠	١٦	٤	٤	٨
٧	٦	٥	١١	١٧	٤	٤	٧
٨	٥	٦	١١	١٨	٣	٣	٧
٩	٥	٥	١٠	١٩	٣	٣	٦
١٠	٥	٥	١٠	٢٠	٣	٣	٦

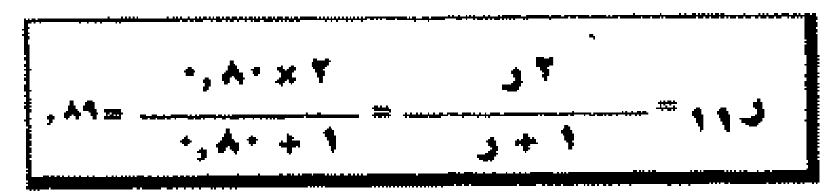
	مجـ س	مجـ س٢	م	ع
١- الفردية ف	١٠١	٥٥٣	٥,٠٥	١,٤٧
٢- الزوجية ز	٩	٥٢٧	٤,٩٥	١,٣٦
٣- الكلية ك	٢٠٠	٢١٤٤	١٠	٢,٦٨

مجـ س ص = ٥٢٤

٢- يحسب معامل الارتباط بين المفردات الفردية والزوجية من معادلة الارتباط.

قيمة الارتباط = ٠,٨٠.

٣- تصحيح قيمة الارتباط بواسطة معادلة سبيرمان - براون



$$ر_{١١} = \frac{٢ ر}{١ + ر} = \frac{٢ \times ٠,٨٠}{١ + ٠,٨٠} = ,٨٩$$

٢- طريقة كودر ريتشارد سون وكرونباخ

يمكن حساب معامل الثبات بطريقتين هما طريقة كرونباخ Cronbach وطريقة كودر - ريتشارد سون. والمعادلة الآتية تعبر عن معادل الثبات بطريقة كرونباخ (Cronbach, 1951).

$$ر_{ك ك} = \frac{ك}{ك - ١} \left[١ - \frac{مجـ ع^٢}{مجـ ع^٢} \right]$$

حيث إن

ك ك = معامل الثبات

ك = عدد المفردات

مج ع^٢ = مجموع تباينات المفردات

مج ع^٢ س = التباين الكلى للاختبار

الصـــدق Validity : يعد الصدق أهم أحد المؤشرات التى تدل على مصداقية وجودة الاختبار. فالاختبار الجيد هو الذى يقيس السمة المراد قياسها. وتختلف الاختبارات فى درجات صدقها تبعا لاقترابها أو ابتعادها من تقدير تلك السمة المراد

قياسها. فنجد أن اختبار القدرة العادية درجة صدقه ٧٥,٠ بينما يوجد اختبار آخر يقيس نفس القدرة ولكن بدرجة أقل؛ ولهذا لا يمكن أن نحكم على الاختبار الأول أنه أكثر صدقا من الاختبار الثاني.

ويرى فؤاد البهي السيد (١٩٧١) أن للصدق أهمية قصوى في بناء الاختبارات النفسية وذلك بالكشف عن محتوياتها الداخلية، وفي الإفادة من تلك الاختبارات في الاختيار التعليمي والمهني، أي بالتنبؤ بمستويات الأفراد في حياتهم التعليمية والمهنية، توفيرا للجهد والمال والتدريب حتى يطمئن كل فرد إلى أنه يعمل في الميدان الذي يتفق مع استعداداته ومواهبه ومهاراته المختلفة.

[illegible]	المفردات										[illegible]
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	
١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١٠
٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	٠	٩
٣	١	١	١	١	١	١	١	٠	١	٠	٨
٤	١	١	١	١	١	١	١	١	٠	٠	٨
٥	١	١	١	١	١	٠	١	٠	٠	١	٧
٦	١	١	١	١	١	١	٠	١	٠	١	٧
٧	١	١	١	١	١	٠	٠	١	٠	٠	٦
٨	١	١	١	١	١	٠	٠	٠	١	٠	٦
٩	١	١	١	١	١	١	٠	٠	٠	٠	٥
١٠	١	١	١	١	٠	١	١	٠	٠	٠	٤
مجـ س	١٠	٠	١٠	٩	٨	٧	٥	٥	٤	٢	٧٠
pi	١	١	١	٠,٩	٠,٨	٠,٧	٠,٥	٠,٥	٠,٤	٠,٢	
qj	٠	١	٠	٠,١	٠,٢	٠,٣	٠,٥	٠,٥	٠,٦	٠,٨	
pi qj	٠	٠	٠	٠,٠٩	٠,١٦	٠,٢١	٠,٢٥	٠,٢٥	٠,٢٤	٠,١٦	١,٣٦

بتطبيق معادلة كودر - ريتشارد سون :

$$ر ث ث = \frac{١٠}{١٠ - ١} \left[١ - \frac{١,٣٦}{٢} \right] = ٠,٦١$$

طرق حساب الصدق :

١ - الصدق التلازمي Construct validity

وهذا الصدق عبارة عن معامل الارتباط بين الاختبار والميزان الخارجي، ويشترط في الميزان أن يكون ذا درجة عالية من الصدق والثبات، وتتمثل العلاقة بين الاختبار والميزان في الآتي :

الاختبار ⟵ نفس الفترة ⟶ الميزان

ويعرف الميزان بأنه علاقة ظاهرة أو باطنة بها تبين الأشياء والمعاني ونستطيع الحكم عليها، ويتميز الميزان بأن له درجة مرتفعة من الصدق والثبات وتم تقنينه في البيئة المحلية، ويكون خاليا من التحيز (Astin, 1960).

٢- الصدق التنبؤي Predictive Validity

وهذا الصدق عبارة عن إيجاد معامل الارتباط بين الاختبار والميزان الخارجي، وتأخذ المعلومات من الميزان في الوقت المستقبلي، ويفيد هذا الصدق في التنبؤ بمستويات الأفراد في حياتهم التعليمية والمهنية، وتتمثل العلاقة بين الاختبار والميزان في الآتي :

الاختبار ⟵ فترة زمنية ⟶ الميزان

٣- المقارنة الطرفية Group Separation

تستخدم هذه الطريقة للمقارنة بين ٢٧٪ من درجات المتفوقين، ٢٧٪ من درجات المتأخرين دراسيا، والاختبار الصادق هو الذي يستطيع أن يميز بين المتفوقين والمتأخرين، ويستخدم اختبار «ت» للمقارنة بين متوسط التحصيل الدراسي للمجموعتين كما هو موضح في المثال التالي :



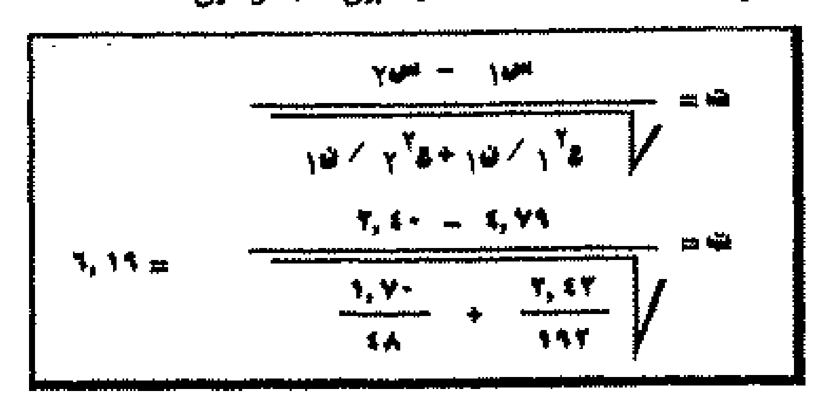
١ - افترض أن لدينا مجموعتين من الطلاب المتفوقين والمتأخرين والاختبار الصادق هو الذى يستطيع أن يميز بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

ويستخدم اختبار «ت» للمقارنة بين متوسط أداء المجموعتين. وهذا موضح فى المثال الآتى :

الناجحون س$_1$ = ٤,٧٩ ع$^2_1$ = ٢,٣٤ ن$_1$ = ١٩٢

الراسبون س$_2$ = ٢,٤٠ ع$^2_2$ = ١,٧٠ ن$_2$ = ٨٤

٢ - يمكن تطبيق معادلة «ت» للمقارنة بين المجموعتين



$$ت = \frac{س_1 - س_2}{\sqrt{ع^2_1 / ن_1 + ع^2_2 / ن_2}}$$

$$ت = \frac{٤,٧٩ - ٢,٤٠}{\sqrt{\frac{٢,٤٢}{١٩٢} + \frac{١,٧٠}{٤٨}}} = ٦,١٩$$

وتعتبر قيمة ٦,١٩ أكبر من قيمة الجدولية. فالاختبار يعتبر مميزا بين الطلاب المتفوقين والمتأخرين (Hays, 1973).

ورغم أن طريقة المجموعات المنفصلة تستخدم فى تقدير الصدق إلا أنها لا تعطى قيمة لمعامل الصدق؛ لأنها تقوم على التمييز بين الناجحين والراسبين، ولكى نحصل على قيمة عددية لمعامل الصدق فإننا نقوم بترتيب جميع الأفراد فى الميزان، ثم نقسم هؤلاء الأفراد إلى قسمين: ناجح وراسب. ونحسب بعد ذلك معامل الارتباط الثنائى. وهذا الارتباط يدل على القيمة العددية لمعامل الصدق.

٤ - الصدق الذاتى

يعرف الصدق الذاتى بأنه صدق الدرجات للاختبار عندما يكون الخطأ صفرا.



$$\text{معامل الصدق الذاتى} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

ويسمى هذا الصدق الذاتى بالثبات القياسى Index of Reliability وهو يحدد النهاية العظمى لمعاملات الصدق؛ ولهذا لا يمكن أن تتجاوز معاملات الصدق معامل الصدق الظاهرى.



مقاييس القلق

مقياس القلق العام

وضع كـاتل .Cattle, R.B مقياسـا للقلق العام ونقله إلى اللغة العربيـة سمية أحمد فهمي، وهذا المقـياس أداة لقياس مستوى القلق بطريقة سريعة مـوضوعية ومقننة ويمكن تطبيقه على جميع المستويات التعليمية، وهو ملائم للأعمار من ١٤ أو ١٥ عاما فأكثر وعلى امتداد مرحلة الرشد، ويمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا. كما يصحح بسهولة وبسرعة باستخدام مفتاح وضع خصيصا حتى تكون عملية التصحيح موضوعية.

بناء مقياس القلق :

يتكون المقياس من أربعين سؤالا، وتنقسم بنود الاختبار إلى :

* ما تشير إلى القلق الظاهر، وهي تتضمن البنود العشرين الأخيرة من الاختبار، والدرجة عليها تدل على ما يمكن أن يوصف بأعراض القلق الظاهر.
* مجموعة البنود العشرين الأولى الخـفية والتي تمثل القلق المستمر. والأهم هي الدرجة النهـائية على الأربعين سـؤالا (الدرجة النهائية من ٨٠)، حـيث إنها أكثـر ثباتا فهي تقيس القلق الكلي، ولكل سؤال ثلاثة إجـابات بديلة وعلى المفحوص أن يختار واحدة منها.

صدق المقياس :

قام كاتل وشاير بحساب صدق المقياس عن طريق :

أولا – الصدق الداخلي :

وقد استخدم كاتل وشاير ثلاث طرق لحساب الصدق الداخلي كالآتي :

الطريقـة الأولى : وهي حساب تشبعـات عوامل المكونات الخمسة (*) بعـامل القلق، وكان ارتباط كل مكون على حـدة بهذا العامل (القلق) يمتد من +٤٥,٠ إلى ٦٧,٠ وعند حسـاب الارتباط المتعدد، بلغ تقدير صدق البند للمقياس الكلي + ٨٥,٠.

(*) أ – نقص نمو عاطفة الذات Lack of Self Sentiment Development.

ب- ضعف الأنا أو الذات Ego Weakness.

جـ- الشك أو عدم الأمان الوسواسي Suspiciousness, Paranoid-Type Insecurity.

د – القابلية للشعور بالذنب Guilt Proneness.

هـ – توتر الإحباط وضغوط الهو Frustration Tension, Id Pressures.

الطريقة الثانية : وهي حساب ارتباط كل بند من بنود المقياس الاربعين بالدرجة الكلية على المقياس، وفى بحث يابانى أجرى على عينة مكونة من (٣٤٧) طالبا جامعيا يابانيا، كان متوسط الارتباط بين كل بند من البنود، والدرجة الكلية على الاختبار + ٤٠ , ٠ .

الطريقة الثالثة : وهى افتراض أن بنود المقياس لا تتضمن نوعية خاصة، ولكنها ترتبط فقط بعامل عام، وفى هذه الحالة يصبح الصدق مساويا للجذر التربيعى لمعامل الثبات النصفى وبهذه الطريقة بلغ صدق البناء لمقياس القلق لكاتل +٩٢ , ٠ .

ثانيا - الصدق الخارجى :

يعنى هل يقيس هذا الاختبار القلق كما يفهم غالبا ويقاس بوسائل خارجية من الاختبارات، وتوجد أربعة مصادر مؤيدة، بالرغم من أنه ليس ممكنا التعبير عنها جميعا فى صورة عددية وهى :

المصـــدر الأول : يكمن في أن المضمـون الظاهر للأسئلة يشبـه شبها مـباشرا الأعراض العلمية الطبنفسية لـلقلق، أكثر من أية مجموعة من الأسئلة الخاصة بعوامل الشخصية الأخرى.

المصدر الثانى : توجد ارتباطات جوهرية بين مقياس القلق الراهن وبين اختبارات القلق الأخرى الفسيـولوجية والسلوكـية والمعـملية، كـما أن المقاييس الفسيولوجية والسلوكية تنتهى إلى عامل مطابق لمقياس الاستخبار الراهن.

المصدر الثالث : قام كاتل وشاير بحسـاب الارتباط بين الدرجات على العامل الذى يقيسه هذا الاستخبـار وبين التقديرات الطبنفسية للقلق لنفس عينة الأفراد، وقد امتـد الارتباط بين الإجماع الكلينيكى ودرجـات مقيـاس القلق من + ٣٠ , ٠ إلى ٤٠ , ٠، وأرجع كـاتل انخفـاض هذا الارتباط إلـى معـامل ثبـات تقـديرات الإخصائيين الكلينيكيين.

المصـــدر الرابع : تميز درجـات الاختبار عـلى مقياس القلـق بشكل قاطع بين الأسـوياء وحالات القلق العـالى، ولقد أجـرى كاتل وشـاير مقارنة إحـصائية بين الدرجات التى حصل عليها (٧٩٥) فردا سويا، و(٥٩) حـالة عصـاب قلق على مقيـاس القلق، فكان متـوسط حـالات القلق يزيد عـشرين درجـة عن مـتـوسط الأسـوياء، وبلغت الدلالة الإحصائية لهذا الفرق ١ ٠ ٠ , ٠ .

صدق الاختبار فى البيئة المصرية :

حُسب صدق الاختبار فى البيئة المصرية وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجات مقياس القلق لكاتل وبين درجات اختبار تايلور لقياس مستوى القلق، وذلك بالنسبة لعينة عددها (١١٨) فردا من عمال المطابع الأميرية، ووجد أن معامل الارتباط = ٣٨,٠ وأن لهذا المعامل دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٠١ . (سوسن إسماعيل، ١٩٧١، ص ٧٨).

كذلك حسب صدق الاختبار فى نفس البيئة وبنفس الطريقة السابقة وذلك بالنسبة لعيّنة مكونة من (١١٩) طالبة. ووجد أن معامل الارتباط = ٦٨,٠ وأن لهذا المعامل دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ .

ثبات المقياس :

قام كاتل وشاير بحساب ثبات مقياس القلق بثلاث طرق :

الطريقة الأولى : هى عبارة عن إعادة إجراء الاختبار على نفس العينة بعد فترة، وإيجاد درجة الارتباط بين النتائج الأولى والثانية فقد طبق استخبار القلق على عينة مكونة من (٨٧) من الذكور والإناث ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوع. ووجد أن معامل الارتباط = ٩٣,٠ ، ويعتبر كاتل وشاير أن هذه الطريقة فقط هى التى «تقيس فعلا» ثبات الاختبار بوصفها أداة للقياس.

الطريقة الثانية : عبارة عن إعادة إجراء الاختبار على نفس العينة بعد فترة طويلة من الزمن، وإيجاد معامل الارتباط بين النتيجتين يؤيد الباحث بدرجة من الاستقرار، وقد حسب معامل الثبات بهذه الطريقة فوجد أن معامل الارتباط = ٨٧,٠ .

الطريقة الثالثة : هى الحصول على معامل الارتباط بين نصفى الاختبار، وهذا يمدنا بما يمكن أن يسمى معامل التجانس فى بناء الاختبار، وقد حسب ثبات نصفى الاختبار بعد تصحيح سبيرمان وبراون فوجد أنه = ٩١,٠ .

حساب ثبات المقياس فى البيئة المصرية :

حساب ثبات الاختبار فى البيئة المصرية بطريقة إعادة الإجراء، ففى دراسة أجريت على عشرين طالبة من كلية البنات جامعة عين شمس وذلك بإعادة الاختبار بعد ثمانية أشهر من الإجراء الأول كان معامل الثبات ٨٦,٠ (صفاء الأعسر، ١٩٦٧، ص ٥٩).

كذلك حسب معامل ثبات الاختبار على عينة مكونة من (١١٣) عاملا من عمال المطبعة الأميرية وذلك بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين من الإجراء الأول وكان معامل الثبات = ٠,٩٠ .

كما حسب معامل ثبات الاختبار على عينة مكونة من (٥٦) طالبة وذلك بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين من الإجراء الأول، وكان معامل الثبات = ٠,٨٢ .

ويدل هذا على أن المقياس له درجة من الصدق والثبات عالية ويمكن الاعتماد عليه في قياس مستوى القلق.

كيفية إجراء الاختبار وتصحيحه :

أ - يُعطى الفاحص كراسة الاختبار إلى المفحوص ويطلب منه أن يجيب على أسئلة الاختبار وفقا للتعليمات المطبوعة على الصفحة الأولى ويمكن تطبيق الاختبار فرديا أو جماعيا، ولا يخبر المفحوص أن المقياس اختبار للقلق، إنما يشار إليه كما هو مكتوب على الكراسة باستمارة تحليل الذات.

ب- يصحح الاختبار باستخدام مفتاح خاص به، والدرجة العالية تشير إلى مستوى مرتفع من القلق.

جـ- ليس للاختبار وقت محدد للإجابة على أسئلته.

استمارة تحليل الذات

التعليمات :

على الصفحات التالية سوف تجد أربعين سؤالا، تتناول صعوبات يشعر بها معظم الناس من وقت لآخر. سوف تساعدك كثيرا في فهم نفسك إذا وضعت تحت (نعم) أو (لا)... إلخ

أجب على كل سؤال بصراحة وصدق، فهذه الأسئلة أعدت لوصف المشاكل التي تصادفك.

ابدأ بالمثالين البسيطين فيما يلي للتمرين. كما ترى لقد وضع كل سؤال في شكل جملة يمكنك أن تتبين كيف تنطبق عليك بوضع علامة (×) في واحدة من الخانات الثلاث على اليسار ضع العلامة الآن.

نعم	بين بين أو لا أستطيع	لا

١- أنا أستمتع بالمشى

- توجد خانة فى الوسط عندما لا تستطيع

- تقول بالضبط نعم أو لا ولكن استعملها أقل ما يمكن.

٢- أفضل أن أقضى أمسية

أ - فى التحدث مع الناس

ب- فى السينما

حوالى نصف العبارات على الصفحات التالية تنتهى بالاختيار بين أ ، ب كما فى المثال السابق. ستجد أن (ب) على اليسار دائما تذكر أنك لا تستعمل الخانة الوسطى (بين بين) أى «غير متأكد» إلا إذا كنت لا تستطيع حقا أن تختار بين أ، ب. والآن..

١- تأكد من أنك كتبت اسمك وكل ما طلبه منك المختبر فى أعلى هذه الصفحة.

٢- لا تترك سؤالا، ولكن أعط إجابة على كل سؤال، وإجاباتك سرية تماما.

٣- لا تصرف الوقت فى التأمل. أجب على كل سؤال بسرعة، كما تشعر به فى هذه اللحظة الحالية (لا تسرح فى الماضى) ربما أجبت على أسئلة مثلها فيما مضى.

ولكن أجب عليها كما تشعر بها حاليا.

بعض الناس تنتهى فى خمس دقائق، والبعض الآخر فى عشر دقائق أعط الاستمارة للفاحص عندما تنتهى. ولا تقلب هذه الصفحة إلا عندما يطلبه منك المختبر ذلك.

	نعم	بين بين أو لا أستطيع	لا
١- أجد أن اهتماماتى بالناس تميل إلىّ أن تتغير بسرعة.			
٢- إذا كان رأى الناس عنى سيئا أستطيع مع ذلك أن أحتفظ بصفاء ذهنى.			
٣- أحب الانتظار حتى أتأكد من أن ما سوف أقوله صحيح قبل أن أجادل.			

	نعم	بين بين أو لا أستطيع	لا
٤- أميل إلى أن أجعل أفعالى تتأثر بشعور الغيرة.			
٥- إذا كان لى أن أحيا حياتى من جديد كنت :			
أ - أنظمها تنظيما مختلفا جدا.			
ب- أريدها كما هى الآن.			
٦- أعجب بوالدى فى جميع الأمور الهامة.			
٧- يصعب على أن أتقبل الرفض حتى عندما أعلم أن ما أطلبه مستحيل.			
٨- أشك فى صدق الناس الذين يتوددونا أكثر مما كنت أتوقع منهم بطبيعة الحال.			
٩- فى طلبى للطاعة وإرغامهم عليها كان والدى (أو أولياء أمرى).			
أ - دائما معقولين جدا.			
ب- غالبا غير عادلين.			
١٠- أحتاج إلى أصدقائى أكثر مما يبدو أنهم يحتاجون إلى.			
١١-أنا متأكد أننى أستطيع أن أستجمع قواى لكى أتصرف فى أزمة طارئة.			
١٢- عندما كنت طفلا كنت أخاف من الظلام.			
١٣- يقول الناس أحيانا أننى أظهر شدتى فى صوتى وسلوكى بوضوح زائد.			

	نعم	بين بين أو لا أستطيع	لا
١٤- إذا استغل الناس توددى فإننى : أ- سرعان ما أنسى وأصفح. ب- أستاء وأتمسك بأنهم أخطأوا.			
١٥- إن النقد الشخصى الذى يوجهه كثير من الناس يقلقنى أكثر مما يساعدنى.			
١٦- كثيرا ما أغضب من الناس بسرعة زائدة.			
١٧- أحس بالقلق وكأنى أريد شيئا ولكننى لا أعرف ماذا أريد.			
١٨- أشك أحيانا فيما إذا كان الناس الذين أتحدث إليهم يهتمون حقا بما أقول.			
١٩- كنت دائما ولا أزال خاليا من أية إحساسات مبهمة بسوء الصحة مثل آلام غامضة، واضطرابات فى الهضم وشعور بضربات بالقلب... إلخ.			
٢٠- فى مناقشتى مع بعض الناس أتضايق لدرجة أننى لا أكاد أئتمن نفسى على الكلام.			
٢١- توترى يجعلنى أستهلك طاقة أكثر من معظم الناس فى إنجاز الأعمال.			
٢٢- أتعمد ألا أكون شارد الذهن ولا أنسى التفاصيل.			
٢٣- مهما كانت العقبات صعبة أو مكدرة فإننى أتمسك دائما بمقاصدى الأصلية.			

	نعم	بين بين أو لا أستطيع	لا
٢٤- أميل إلى فرط التهيج والارتباك فى المواقف المزعجة.			
٢٥- أحلم من حين إلى آخر أحلاما واضحة تزعج نومى.			
٢٦- لدى دائما طاقة كافية عندما تواجهنى صعوبات.			
٢٧- أشعر أحيانا أنى مجبر على عد الأشياء دون غرض مبين.			
٢٨- يعترى معظم الناس قليل من الأطوار العقلية الغريبة، غير أنهم لا يحبون أن يسلموا بذلك.			
٢٩- إذا صدر منى خطأ اجتماعى أحمق فإنى أستطيع أن أنساه بسرعة.			
٣٠- أكون عابسا ولا أريد بأى حال أن أرى الناس.			
أ- من حين إلى حين.			
ب- أحيانا كثيرة.			
٣١- أكاد أبكى عندما تفشل الأعمال.			
٣٢- فى أثناء وجودى وسط الجماعات الاجتماعية يتغلب على أحيانا شعور بالوحدة والتفاهة.			
٣٣- أستيقظ فى الليل، وأقلق وأجد بعض الصعوبة فى العودة إلى النوم.			
٣٤- روحى المعنوية تبقى عالية بوجه عام مهما تعددت المتاعب التى أقابلها.			

	نعم	بين بين أو لا أستطيع	لا
٣٥- ينتابنى أحيانا شعور بالذنب أو بتأنيب الضمير حول أمور صغيرة للغاية.			
٣٦- تتوتر أعصابى بحيث إن أصواتا معينة كصفير مفصلة الباب مثلا تكون غير محتملة وأقشعر.			
٣٧- إذا أزعجنى شيء بعنف فإننى على العموم أستعيد هدوئى بسرعة تماما.			
٣٨- أميل إلى الارتعاش أو العرق عندما أفكر مقدما فى واجب صعب.			
٣٩- عادة أنام بسرعة، خلال بضع دقائق عندما أذهب إلى الفراش.			
٤٠- تعترينى أحيانا حالة توتر أو اضطراب عندما أفكر فى همومى واهتماماتى الحديثة.			

قائمة حالة سمة القلق

قام بإعداد قائمة حالة وسمة القلق كل من سبيلبرجر وجورستسن ولسن (Spielberger,Gorsuchusene,1970) وأطلقوا على هذه القائمة عنوان «استفتاء تحليل الذات» ونقلتها إلى البيئة العربية «أمينة كاظم (١٩٧٨). وأحمد عبد الخالق، وعبدالرقيب البحيرى ويتكون مقياس سمة القلق لهذه القائمة من عشرين عبارة يطلب من الأفراد أن يصفوا كيف يشعرون فى العادة، كما يتكون المقياس من عشرين عبارة لكل من مقياس حالة القلق، وسمة القلق. وتتطلب التعليمات فيهما من الأفراد أن يوضحوا كيف يشعرون فى لحظة معينة من الزمن.

استخدام المقياس :

يستخدم المقياس كأداة الأفراد الذين يختلفون فى استعدادهم للاستجابة لمواقف الشدة أو التعصب بمستويات مختلفة الشدة من حالة القلق. ويستطيع الباحثون أن

يستخدموا مقياس حالة القلق لتحديد مستويات شدة حالة القلق الواقعية الحادثة بواسطة إجراءات تعصب تجريبية. وقد اتضح أن الدرجات على مقياس حالة القلق تزداد استجابة لأنواع مختلفة من التعصب وتنخفض كنتيجة للتدريب على الاسترخاء، وتقييم الصفات بواسطة مقياس سمة القلق بأنها تتضمن الشعور بالتهديد، العصبية، وشدة الهلع، وتوقع الشر.

القياس السيكوميتري للمقياس:

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس، حيث كانت قيم ثبات سمة القلق تتراوح بين ٧٣, ٠، و٨٦, ٠ للذكور، وبين ٧٦, ٠ ، و٧٧, ٠ للإناث. أما قيم معاملات الثبات لمقياس حالة القلق فقد تراوحت بين ٣٣, ٠ ، و٥٤, ٠ للذكور، وبين ١٦, ٠، و٣١, ٠ للإناث (أمينة كاظم، ١٩٧٠، ص ٩).

صدق المقياس:

وقد اعتمد صدق مقياس سمة القلق في صيغته الأمريكية على الصدق التلازمي حيث يعتمد هذا النوع من الصدق على درجة ارتباط درجات الأفراد على المقياس بمحك خارجي. وقد استخدم مقياس القلق لكاتل وشاير (١٩٦٣) ومقياس تيلور (١٩٥٣) للقلق الصريح وقائمة الوصف الوجداني لزكيرمان (١٩٦٠)، كمحكات للصدق التلازمي لقاس سمة القلق؛ حيث كانت معاملات الارتباط بين المقياس ومقياس كاتل وشاير للقلق، ومقياس تيلور للقلق الصريح وقائمة الوصف الوجداني كانت على التوالي ٧٥, ٠، ٧٧, ٠ ، ٨٣, ٠ .

وقد استخدم صدق المفهوم لقياس صدق قائمة حالة القلق حيث يتسق مفهوم القلق كحالة وقتية متغيرة مع نتائج المقياس، وذلك بقياس قدرة المقياس على التمييز بين مستوى حالة القلق لمجموعة من الأفراد في مواقف مختلفة الشدة.

وقد اتضح أن المقياس يستطيع أن يميز بين الأفراد في حالة المواقف الضاغطة ومواقف الاسترخاء. وقد أطلق سبيلبرجر اصطلاح الشدة النوعية للبند حيث تختلف حساسية البنود للتغير في مستوى الشدة وذلك عند بعض مستويات هذه الشدة (أمينة كاظم، ١٩٧٠، ص ١٠).

١ - صدق المقياس: استخدم فاروق عثمان (١٩٩٣) في قياس صدق قائمة حالة - سمة القلق طريقة الصدق التلازمي وذلك بإيجاد العلاقة الارتباطية بين

صدق قائمة القلق والاغتراب، لدى عينة مكونة من (٣٥) طالبا وطالبة وتؤكد النتائج أنه يوجد ارتباط موجب بين حالة القلق والاغتراب (٤٣, ٠)، وسمة القلق والاغتراب (٥٦, ٠) وكلا القيمتين لمعاملات الارتباط دال إحصائيا عند مستوى ٠١, ٠. وهذا يؤكد تحقيق الفرض.

٢- ثبات المقياس : استخدم فاروق عثمان (١٩٩٣) طريقة إعادة الاختبار لتقدير الثبات للمقياس، على عينة مكونة من (٣٥) طالبا وطالبة. وكانت الفترة الزمنية قد تراوحت إلى ثلاثة أسابيع بين التطبيقين الأول والثانى، وكانت قيمة الثبات لسمة القلق (٧٤, ٠) وهى قيمة دالة إحصائية عند مستوى ٠١, ٠.

استبيان التقدير الذاتي

(الصورة ط - ١)

إعداد

دكتور/ عبد الرقيب أحمد البحيرى

الاسم : .... العمر : ....

المدرسة : .... الصف : ....

التعليمات :

فيما يلى عدد من العبارات التى يستخدمها الأفراد فى وصف أنفسهم. اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (x) فى الدائرة المناسبة أمام العبارة التى تشير إلى ما تشعر به فى هذه اللحظة، ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، لا تستغرق وقتا طويلا فى عبارة واحدة وتذكر أن تختار الإجابة التى تصف ما تشعر به فى هذه اللحظة.

العبارة	نعم	لا
١- أشعر بالهدوء.	( )	( )
٢- أشعر بالأمان (بعيدا عن الخطر).	( )	( )
٣- أشعر بأن أعصابى مشدودة.	( )	( )
٤- أشعر بالأسف.	( )	( )
٥- أشعر بالارتياح.	( )	( )
٦- أشعر بعدم الاتزان.	( )	( )
٧- أشعر الآن بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة.	( )	( )
٨- أشعر بالراحة.	( )	( )
٩- أشعر بالقلق.	( )	( )
١٠- أشعر بالانشراح.	( )	( )
١١- أشعر بالثقة فى النفس.	( )	( )
١٢- أشعر بالعصبية.	( )	( )
١٣- أشعر بالهياج.	( )	( )
١٤- أشعر بتوتر زائد.	( )	( )

		لا	نعم
١٥- أشعر بالاسترخاء.		( )	( )
١٦- أشعر بالرضا.		( )	( )
١٧- أشعر بالكدر.		( )	( )
١٨- أشعر بأني مستثار جدا «لدرجة الغليان».		( )	( )
١٩- أشعر بالسعادة العميقة.		( )	( )
٢٠- أشعر بأني أدخل السرور على الآخرين.		( )	( )

مقياس قلق الموت Death Anxiety

يمكن اعتبار قلق الموت أحد أنظمة القلق التي هي أساس كل قلق. ويرى «كارل يونج» أن قلق الموت مصدر أساسي للبؤس العصابي خصوصا في النصف الثاني من حياة الإنسان. بينما يعتقد «إرنست بيكر» أن مشكلات التكيف والاضطرابات النفسية بمختلف أنواعها يمكن أن تصنف جميعا في إطار واحد هو الخوف من الموت، ويرى «الفريد أدلر» أن المرض العقلي يتكون نتيجة لفشل في تجاوز الخوف من الموت. كما أفرد «ستانلي هول» نوعا من الفوبيا أطلق عليه مخافة الموت (أحمد عبد الخالق، ١٩٨٧، ص ٤٣).

مقاييس قلق الموت :

من الطرق الشائعة لقياس قلق الموت الاستخبارات، ويمكن رصد العديد من مقاييس قلق الموت مثل :

١- مقياس كوليت - لستر الخوف من الموت (١٩٦٩).

. Collett-Lester Fear of Death Scale (Fops)

٢- مقياس «ليستر» للاتجاه نحو الموت (١٩٧٤).

The Lester Attitude Toward Death Scale.

٣- مقياس الانشغال بالموت لديكستان (١٩٧٢)

Death Conern Scale.

٤- المقياس المتعدد الأبعاد للخوف من الموت لهولتز (١٩٧٩) .

Multidimen Sional Fear of Death Scale (MSFDS)

٥- استخبار قلق الموت لكونت (١٩٨٢)

Deat Anxiety Questionnaire (DAQ).

٦- قلق الموت لدونالد تمبلر (١٩٦٧)

Death Anxiety Scale (DAS)

وقدم مقياس قلق الموت Death Anxiety Scale (DAS) كل من هوب، مرسيل، وروبرت (١٩٨٢) (Hope, Mercell, and Robert, 1982).

ولهذا فإن هذا المقياس يعتبر أحدث ما قدم عن قلق الموت (فاروق عثمان، ١٩٩٣).

يتكون المقياس من (١٥) مفردة تم صياغتها بطريقة استفهامية بحيث يجيب عنها المفحوص بـ «نعم» أو بـ «لا» وهذه الأسئلة تدور عن الموت. مثل هل تهتم بالموت؟ هل يخيفك الموت؟ هل تنزعج أن تكون وحيدا وقت الاحتضار؟

القياس السيكومترى للمقياس :

تم حساب الثبات والصدق فى البيئة الأمريكية، وبلغ معامل الثبات بطريقة الفا (٠,٨٣) وكانت عينة الدراسة مكونة من (٢٣٠) فردا فى مراحل عمرية مختلفة، وتم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من (٣٠) فردا. وكانت قيمة معامل الثبات (٠,٨٧) وهو دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ واستخدام الصدق التلازمى لقياس صدق مقياس قلق الموت فى البيئة الأمريكية وذلك باستخدام محك خارجى وهو عبارة عن مقياس الاكتئاب. وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٧١) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١.

قام معد المقياس (فاروق عثمان، ١٩٩٣) بحساب المقياس بطريقة إعادة الاختبار وكانت الفترة الزمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى ثلاثة أسابيع وكانت قيمة معامل الثبات (٠,٧٧) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ وكانت العينة المستخدمة مكونة من (٣٥) طالبا وطالبة.

كما استخدم معد المقياس طريقة الصدق التلازمى وذلك بإيجاد العلاقة بين قلق الموت ومقياس الاكتئاب على عينة استطلاعية مكونة من (٣٥) طالبا وطالبة، وكان معامل الارتباط (٠,٦٩) وهو دال إحصائيا عند مستوى ٠,١ وهذا يدل أن قلق الموت مرتبط بزيادة الاكتئاب.

مقياس قلق الموت

إعداد الدكتور / فاروق السيد عثمان

مسلسل	السؤال	نعم	لا	الدرجة
١	هل تهتم بالموت؟			
٢	هل يزعجك أن تموت قبل أن تكون قد أنجزت كل ما أردته في الحياة؟			
٣	هل يزعجك أن تكون مريضا مدة طويلة قبل موتك؟			
٤	هل يضايقك أن يراك الآخرون وأنت تعاني سكرات الموت؟			
٥	هل يخيفك الموت؟			
٦	هل يضايقك أن الأشخاص المقربين منك لن يكونوا بقربك أثناء موتك؟			
٧	هل تنزعج أن تكون وحيدا وقت الاحتضار؟			
٨	هل تزعجك فقد سيطرتك على قواك العقلية أثناء الموت؟			
٩	هل يخيفك أن نفقات موتك سوف تثقل كاهل أهلك؟			
١٠	هل يقلقك أن وصيتك لن تنفذ بعد موتك؟			
١١	هل تخاف أن تدفن قبل وفاتك؟			
١٢	هل تزعجك فكرة تركك لأهلك بعد وفاتك؟			
١٣	هل تخاف أن ينساك الأهل بعد الموت؟			
١٤	هل تقلق لأن الذين تحبهم وتهتم بهم قد لا يتذكرونك بعد وفاتك؟			
١٥	هل أنت منزعج لأنك لا تعلم ماذا يحدث بعد وفاتك؟			

مقياس قلق الحرب
War Anxiety Scale (WAS)

يعد قلق الحرب من نوع قلق الحالة وهو عبارة عن قلق خارجي المنشأ، وأعد مقياس قلق الحرب (فاروق عثمان، ١٩٩٣) في دراسة بعنوان: «أنماط القلق وعلاقته بالتخصص الدراسي والجنس والبيئة لدى طلاب الجامعة أثناء أزمة الخليج». واعتمد معد المقياس في تصميمه على مقاييس القلق المختلفة، مثل مقياس تحليل الذات والذى يطلق عليه القلق العام والذى أعده كاتل وشاير ونقله إلى العربية مصطفى سويف، ومقياس قلق الموت الذى أعده أحمد عبد الخالق، ومقياس قلق الموت الذى أعده هوب ومرسيليا وريبورت ونقله إلى العربية (فاروق عثمان، ١٩٩٣).

وتوصل الباحث إلى أن قلق الحرب هو نوع من القلق الصريح الموقفى الذى يظهر فى المظاهر السلوكية المرتبطة بإحساس الفرد لموقف التهديد من الحرب، يتكون المقياس من (٣٠) مفردة، وأمام كل مفردة عدد من الاستجابات التى تأخذ (دائما - غالبا - أحيانا - نادرا) وعلى المفحوص اختيار الاستجابة التى تناسبه، وتمتد درجات الاختيار من ٣٠ - ١٢٠، والدرجة الكبيرة تدل على القلق المرتفع والدرجة المنخفضة تدل على القلق المنخفض، وتصاغ بنود المقياس فى صورة موقفية مثل: يتولد إحساس بالتشاؤم عند قراءة أنباء الحرب، أجد صعوبة فى النوم عندما أفكر فى الحرب، أشعر بأننى عصبى عندما أفكر فى الحرب، لا أستطيع النوم بمفردى بسبب أنباء الحرب. كما كانت تصاغ بعض الأسئلة فى صورة انفعالية مثل: أشعر بأننى عصبى عند سماعى أنباء الحرب، لا أستطيع أن أستجمع قواى لكى أتصرف فى أزمة طارئة، أشعر بالارتعاش والعرق عندما أفكر فى الحرب.

القياس السيكوميترى:

صدق المقياس:

قام معد المقياس بتقدير الصدق باستخدام الصدق التلازمى وذلك بإيجاد العلاقة بين مقياس الحرب ومقياس إيزنك للشخصية فى بعد العصابية، وقد وجد معامل الارتباط (٥٦, ٠) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى ٠١, ٠، وهذا يدل على أن العصابية تزداد فى مواقف التعصب المتعلقة بموقف الحرب أثناء أزمة الخليج.

تم حساب صدق الاتساق الداخلى وذلك بإيجاد قيم معاملات الارتباط يتراوح بين ٣٥, ٠ و٦٢, ٠ وهى قيم دالة إحصائيا عند مستوى ١, ٠ ويدل ذلك على وجود

درجة عالية من الاتساق الداخلي الذى يعتبر مؤشرا على صدق المقياس (Anastasi, 1978) وكانت العينة المستخدمة مكونة من ٢٣٥١ طالبا وطالبة بالجامعة.

ثبات المقياس :

تم حساب معامل الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بإيجاد الارتباط بين المفردات الفردية والزوجية. وتم تصحيح معامل الارتباط الناتج بمعادلة سبيرمان وبراون وكان معامل الثبات (٨٣, ٠). كما تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار، وكانت الفترة الزمنية ثلاثة أسابيع بين التطبيقين الأول والثاني وكانت قيمة معامل الثبات (٧٩, ٠) وهى قيمة دالة إحصائيا عند مستوى التطبيقين ٠١, ٠.

مقياس قلق الحرب

إعداد الدكتور / فاروق السيد عثمان (١٩٩٣)

مسلسل	البنود	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الدرجة
١	أشعر بعصبية هذه الأيام					
٢	أشعر بأن الحياة ليس لها معنى					
٣	لدى إحساس بأننى لا أستطيع تجميع قواى لأبادر بإنجاز العمل المطلوب منى.					
٤	أحاول أن أشغل نفسى بأمور الحياة حتى لا أشعر بالانزعاج من أخبار الحرب.					
٥	يتولد لدى إحساس بالتشاؤم عند قراءة أنباء الحرب.					
٦	تنتابنى أحلام مزعجة أثناء نومى.					
٧	تعتريني حالة من الاضطراب كلما فكرت عما سوف يحدث لو قامت الحرب.					
٨	أشعر بأننى مشدود هذه الأيام.					
٩	تراودنى أفكار مخيفة هذه الأيام.					
١٠	أخاف من الأخبار التى تتناول الحرب.					
١١	أجد صعوبة فى النوم عندما أفكر فى الحرب.					
١٢	أفكر كثيرا فيما أفعله لو قامت الحرب.					

مسلسل	البنـــــــود	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الدرجة
١٣	فى هذه الأيام أجـد صـعـوبـة فى أن أركـز ذهنى فى عمل أو مهمة ما.					
١٤	أشـعـر أن يداى ترتجفـان عندمـا أحـاول أن أقوم بعمل ما.					
١٥	فى هذه الأيام يكون المستقبل غامضا لدرجة تجعل من العبث أن يقوم الشخص برسم أى خطة للأمور الهامة.					
١٦	أشـعـر بأننى عـصـبـى عند سـمـاعى أنبـاء الحرب.					
١٧	فى هذه الأيام أشـعر بالتوتر لـدرجة أننى لا أستطيع أن أجلس على مقعد مدة طويلة.					
١٨	لا أستطيع أن أستجـمـع قواى لكى أتصرف فى أزمة طارئة.					
١٩	يقـول الناس عنى فى هذه الأيام أننى أظهـر توترا زائدا عند سماعى أنباء الحرب.					
٢٠	عندما أستيقظ فى الليل، فإننى أجد صعوبة فى العودة إلى النوم.					
٢١	أشـعر بالارتـعاش والعـرق عندمـا أفكر فى الحرب.					
٢٢	أشعر بالتفاؤل نحو المستقبل هذه الأيام.					
٢٣	أشعر بتراكم الصـعـوبات علىّ بحيـث لا أستطيع تخطيها.					
٢٤	أشعر أن حياتى لا قيمة لها.					
٢٥	تسيطر على هذه الأيام أفكار غـريبة عندمـا أخلو مع نفسى.					
٢٦	أعانى من الأحلام المزعـجة والكوابيس هذه الأيام.					
٢٧	لا أستطيع النوم بمفردى بسبب أنباء الحرب.					
٢٨	لدىّ حساسـيـة زائدة هذه الأيام عند سماعى أنباء الحرب.					
٢٩	أعانى من الشعور باليأس هذه الأيام.					
٣٠	فى هذه الأيام يصـيبنى التـوتر لدرجـة أننى أجد صعوبة فى محاولة النوم.					



مقياس قلـق الإختبـار

Test Anxiety

يعد قلق الاختبار من أنواع القلق التى تناولها علماء النفس بالدراسة والتجريب. حيث إن هذا النوع من القلق يطلق عليه قلق الحـالة وهو قلق خارجى المنشأ. هذا القلق مفيد فى التحصيـل والإنجاز. وتؤكد الدراسات أن الطلاب مرتفعى القلق يكون أداؤهم أفضل من الطلاب منخفضى القلق فى الاختبارات التى تستخدم الذاكرة الآلية المبنية على الحفظ والاسـترجاع. أمـا الطلاب منخفضـو القلق يكونون أفضل فى الاختـبارات التى تحتاج إلى التفكير المفتوح المرن.

كما أن الامتحان يعتبر خبرة أليمة تهدد الذات، فإن الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية فى سمة القلق يكونون أكثر تضررا فى مواقف الامتحان؛ لأن المستويات العليا فى القلق يصبح الفرد أقل قـدرة على السيطرة حيث يفقد السلك مرونته وتلقائيته مما يؤدى إلى اضـمحـلال وانهيـار للتنظيم السلـوكى للفرد ويستولى الجمـود بوجه عـام على استجاباته، كـما ينخفض التآزر والتكامل انخفاضـا كبيرا مما يؤدى إلى تدهور الأداء فى الامتحان والتحصيل الدراسى.

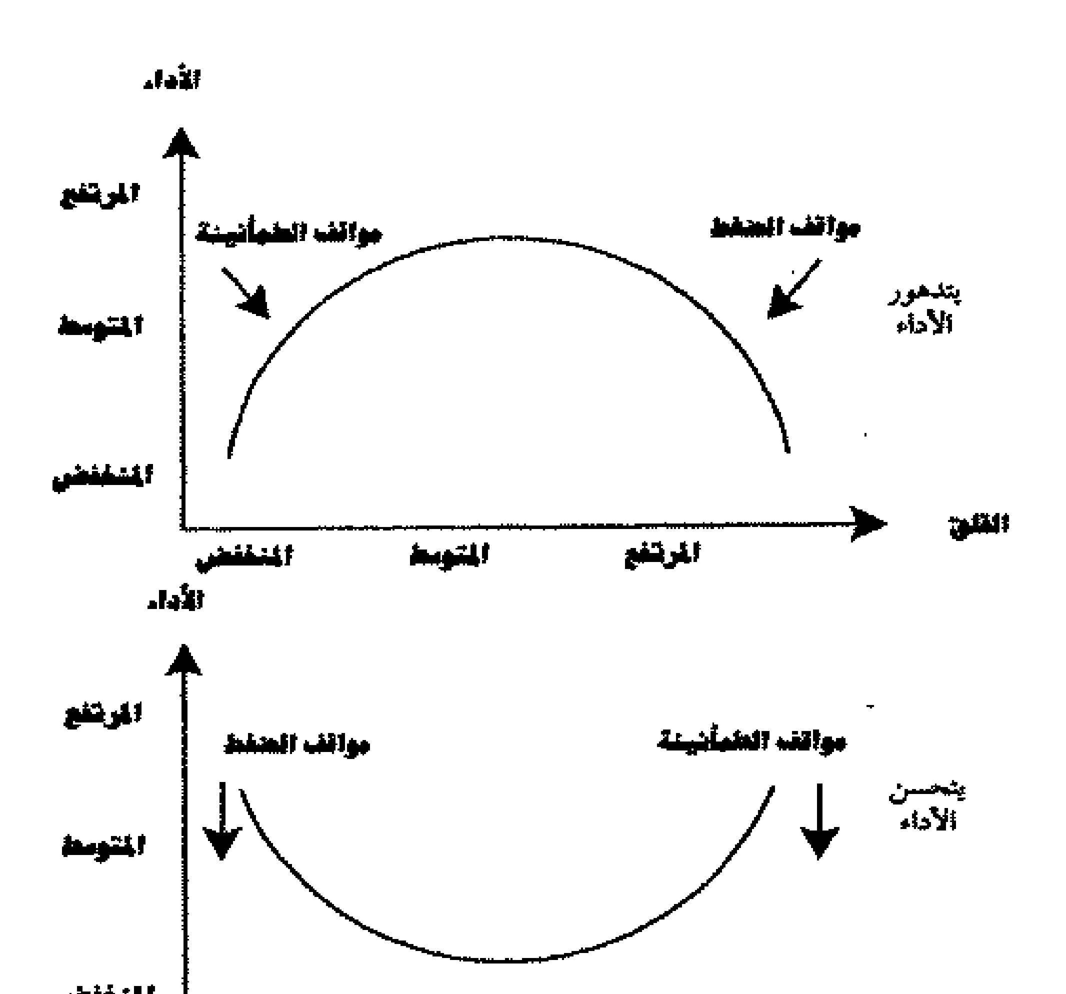
وتؤكـد الـدراسـات التى قـام بهـا & Saraon, 1952 & Monatgue, 1966 Spielberger, 1966 & Charles, 1955 & Matavazzo, 1955، حـسـام الكيـال (١٩٦٧)، ألفت زادة (١٩٧٠)، أمـينة كاظم (١٩٧٣)، فـاروق عثمـان (١٩٧٥) على الآتى :

١- توجد عـلاقة بين صـعوبة وسهـولة العمل ودرجة القلـق عند الأفراد الذين يقومون بهذا العمل، ففى الأعمـال السهلة يكون أداء مجموعة القلق المرتفع أفضل من أداء الأفراد ذوى القلق المنخفض.

٢- فى المواقف الضاغطة نجـد أن الأفراد ذوى القلق المرتفع يسـوء أداؤهم، بينما يتحسن أداء الأفراد ذوى القلق المنخفض. وفى المواقف العادية نجد أن الأفراد ذوى القلق المرتفع يحققون أداء أفضل من الأفراد ذوى القلق المنخفض.

ويمكن رصد العلاقة بين مواقف الضغط والقلق والأداء فى الشكل (٩).





شكل (٩) العلاقة بين القلق والأداء والموقف الامتحاني

وهذا يؤكد على الآتي :

١- أن الأفراد ذوى القلق المرتفع يحتاجون إلى جو آمن وإزالة الضغوط النفسية حتى يتحسن أداؤهم.

٢- أن الأفراد ذوى القلق المنخفض يحتاجون إلى درجات من الضغوط التى تستثير لديهم القلق وبالتالى يتحسن أداؤهم.

٣- أن الطلاب متوسطى القلق هم الفئة القادرة على الإنجاز فى حالات القلق المرتفع أو المنخفض لأنهم يتسمون بالاستقرار والدافعية المناسبة التى تساعدهم على الإنجاز.

قائمة قلق الاختبار : Test Anxiety Inventory

يمكن قياس قلق الاختبار من خلال مقياس «قائمة قلق الاختبار» والذى أعده «شارلز سبيلبرجر» ونقله إلى العربية الدكتور نبيل الزهار، وتعتبر قائمة قلق الاختبار Test Anxiety Inventory مقياسا نفسيا لتقييم الذات أعد لقياس الفروق الفردية فى قلق الاختبار باعتباره موقفا محددا لسمة الشخصية. ويحتوى المقياس على عشرين عبارة، أمام كل عبارة أربعة اختيارات، وعلى المفحوص أن يختار أحد الاختيارات. ويحتوى المقياس على عاملين هما: الاضطراب Worry والانفعالية Emotionality باعتبارهما مكونين أساسيين لقلق الاختبار.

والأشخاص الذين لديهم قلق اختبار عال ينزعون إلى تقييم موقف الاختبار على أنه تهديد شخصى لهم، وهم فى مواقف الاختبار عادة ما يكونون متوترين، وخائفين، وعصبيين، ومثارين انفعاليا، فضلا عن التمركز السلبى للمعرفة المضطربة وذلك نتيجة خبرتهم السابقة والتى تؤثر على انتباههم وتتداخل مع تركيزهم أثناء الامتحانات وقد أثبتت دراسة قام ليبرت وموريس Liebert & Morris, 1967 أن ردود فعل الاضطراب تؤثر على الأداء فى الاختبارات المعرفية للطلاب الذين يتصفون بقلق الاختبار.

القياس السيكومترى للمقياس :

قام معد الاختبار فى البيئة المصرية بحساب الثبات والصدق. وقد استخدمت أساليب متعددة من الثبات مثل الثبات العاملى وثبات المفرادت والاتساق الداخلى. وقد اتضح أن المقياس له درجة عالية من الثبات العامل، حيث بلغ الثبات ٠,٨٤ لعامل الاضطراب، ٠,٨٨ لعامل الانفعالية.

والثبات بمعامل ألفا كان ٠,٨٤ لعامل الاضطراب، و٠,٨٨ لعامل الانفعالية. أما بخصوص صدق المقياس فإنه استخدم صدق التمييز وكان قيمة الصدق التمييزى لعامل الاضطراب يمتد بين ٠,٥٤ و ٠,٧٣ لمفردات الاضطراب، و٠,٥٨ - ٠,٨٤ لمفردات الانفعالية. ويعد هذا المقياس من المقاييس التى لها درجة مصداقية فى التطبيق.

قائمة الإتجاه نحو الإختبار

شارلز سبيلبرجر وآخرون

إعداد

دكتور/ نبيل عبد الزهار

جامعة قناة السويس

جمهورية مصر العربية

دكتور/ دنيس هوسفر

جامعة جنوب كاليفورنيا، بلوس انجلوس

الولايات المتحدة الأمريكية

توجيهات :

فيمايلى عدد من العبارات التى يستخدمها الناس فى وصف أنفسهم.

اقرأ كل عبارة وضع العلامة المناسبة التى تحدد شعورك عامة. اقرأ بسرعة وأعط استجابتك الأولى، فليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

مسلسل	البنـــــود	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
١	أشعر بالثقة والارتياح عند أدائي للاختبارات				
٢	أثناء أدائي للامتحان أشعر بالقلق والاضطراب				
٣	تفكيري في درجتي في المادة يؤثر على أدائي في الاختبار				
٤	أفتقد التصرف في الامتحانات الهامة.				
٥	أثناء الامتحانات أجد نفسي أفكر في أنني لن أنتهي من الدراسة.				
٦	تنتابني حالة من الحيرة الشديدة كلما بذلت جهدا زائدا في الاختبار.				
٧	التفكير في أداء الاختبار بطريقة رديئة يعترض تركيزي في الاختبار.				
٨	أشعر بعصبية شديدة عند أدائي لاختبار هام.				
٩	على الرغم من استعدادي الجيد للاختبار أشعر بالعصبية تجاهه.				
١٠	يبدأ شعوري بالاضطراب الشديد قبل استلامي ورقة الأسئلة بعد تصحيحها.				
١١	أشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحانات.				
١٢	أتمنى ألا تضايقني الامتحانات كثيرا.				
١٣	شدة توتري أثناء امتحان هام تحدث توترا في معدتي.				
١٤	أشعر بخيبة أمل عند أدائي لامتحان هام.				
١٥	أشعر بالذعر الشديد عند أدائي لامتحان هام.				
١٦	قبل أدائي لامتحان هام أشعر بالقلق الشديد.				
١٧	أثناء أدائي للاختبار أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي.				
١٨	أشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي لاختبار هام.				
١٩	بعد الانتهاء من الامتحان أحاول التوقف عن القلق المرتبط به ولكن دون جدوى.				
٢٠	أثناء أدائي للامتحان، أكون عصبيا للدرجة أنني أنسى حقائق كنت أعرفها.				

مقياس القلق الاجتماعي
Social Anxiety

يعد مفهوم القلق الاجتماعي Social Anxiety من المفاهيم التي ترتبط بالتفاعل بين الفرد والآخرين وهو جزء من عملية الاتصال، ويمكن أن نجد مفهوم القلق الاجتماعي، أو الخجل، أو قلق المواجهة، أو قلق الاتصال، أو قلق المواعدة. ورغم أن القلق الاجتماعي يمكن اعتباره واقعة سيكولوجية تبدى كنواتج للتقييم الاجتماعي إلا أن هذا القلق يحمل في داخله بذرة الخجل. والخجل هو انفعال ناشئ عن إدراك الفرد لعدم التكافؤ الحقيقي أو الوهمي لأفعاله أو بعض المظاهر الفردية مع المعايير والمتطلبات الأخلاقية لمجتمع معين. والتي يشارك فيها بنفسه، وقد يكون الخجل نتيجة لسلوك الفرد نفسه. ويعاني الفرد من الخجل لعدم الرضا عن الذات، أو كإدانة لذاته، والرغبة في تجنب مثل هذه المعاناة دافع سلوكي قوى لتطوير الذات، واكتساب المعرفة والمهارات، وتطوير القدرات، وتختلف تبعات الخجل من فرد لآخر، وهي تتوقف على توجهات قيمهم، وشخصياتهم، والحساسية لآراء وتقييمات الآخرين، ويساعد الخجل على خلق الوعي بالذات والتحكم فيها ونقدها بتركيزه لاهتمام الشخص على أفعاله وسماته، ويساعد الخجل في تنظيم الاتصال (بتروفسكي، ياروشفسكي، ١٩٩٦، ص ٢٨٥-٢٨٦).

وإذا كان الخجل هو جوهر القلق الاجتماعي، فما هو القلق الاجتماعي؟. يمكن اعتبار القلق الاجتماعي حالة من التوتر تنتج عن التوقع أو الحدوث الفعلي للتقييم في مواقف التفاعل الشخصي التخيلية أو الحقيقية، ويشتمل القلق الاجتماعي على مكونين أساسيين هما: -

١- قلق التفاعل:

وهو عبارة عن القلق الناشئ عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهو يحدث نتيجة الخجل، أو المواعدة، أو التفاعل مع أناس جدد أو غرباء.

٢- قلق المواجهة:

وهو عبارة عن القلق الناشئ عن المواجهة غير المتوقعة ويظهر ذلك من خلال التحدث والاتصال.

وغالبا يحدث القلق الاجتماعي خلال التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين. ويظهر القلق الاجتماعي في صورة انطواء وعدم القابلية في التفاعل.



ويتصف الفرد الذى يعاني من القلق الاجتماعي بالصفات الآتية :

١- عدم اللياقة الاجتماعية.

٢- تجنب التفاعل الاجتماعي.

٣- الانطواء (Synder, 1974).

٤- الخجل (Schlenker & Leary, 1982).

٥- العصابية الاجتماعية (Eysenck).

٦- الإحساس بالهم (Cheek & Buss, 1981).

٧- الإحساس بالقلق والتوتر (Clarck &Arwity, 1975)

٨- إدراك الفرد غير الملائم عن الذات.

٩- التقويم السلبي للذات (Leary, 1980).

١٠- الميل إلى المسايرة والمجاراة (Synder, 1974).

١١- الإحساس بالوحدة والاغتراب.

١٢- تجنب التفاعل (Buss, 1980).

١٣- نقص المهارات الاجتماعية (Bellack & Heraon, 1979).

مقياس القلق الاجتماعي

قدم ليرى (Leary, 1983) مقياس القلق الاجتماعي. ويتكون المقياس من (٢٧) عبارة وأمام كل عبارة سبعة بدائل وعلى المفحوص اختيار بديل واحد أمام كل عبارة، ويشتمل المقياس على جانبين وهما الأول: الذى يعكس تقريرا ذاتيا بالقلق مثل العصبية والتوتر وعدم الارتياح والخجل والانزعاج. أما الثاني: فهو يتعامل مع خبرة القلق فى المواقف ذات الطابع الاجتماعي. وقدم المقياس إلى العربية كل من الدكتور محمد السيد عبد الرحمن، والدكتورة هانم على عبد المقصود (١٩٩٤)، والدكتور هارون الرشيدى (١٩٩٧).

وتم رصد قيم الثبات والصدق فى البيئة المصرية وكانت قيم الثبات بطريقة إعادة الاختبار ٩٢, ٠ لقلق التفاعل، و٩٤, ٠ لقلق المواجهة.

أما قيم الصدق فكانت باستخدام الصدق العاملى ٨٦, ٠ لقلق التفاعل، ٨٥, ٠ لقلق المواجهة.

مقياس القلق الاجتماعي

الدكتور هارون توفيق الرشيدي

التعليمات :

فيما يلي مجموعة من الأسئلة من فضلك اقرأها جيدا وتفهم معناها ثم قم بوضع علامة (√) أو أي علامة أخرى تجيدها في الخانة الموجودة أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن مشاعرك بصدق في الموقف الذي تعبر عنه العبارة مع ملاحظة أنه لا يوجد اختيار صحيح واختيار خاطئ المهم هو أنه يعبر عنك بصدق.

والآن من فضلك قم بالإجابة دون أن تترك أي سؤال دون أن تجيب عليه.

مسلسل	العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا أشعر إطلاقا
١	دائما أشعر بالتوتر حتى في المواقف المؤقتة مع الآخرين.				
٢	عادة أشعر بعدم الارتياح عندما أكون مع مجموعة من الناس لا أعرفهم.				
٣	دائما أكون في طمأنينة عند الحديث مع أي من الجنس الآخر.				
٤	أكون متوترا عندما يكون لزاما على أن أتحدث مع المدرس أو رئيس.				
٥	دائما أشعر بالتوتر في الحفلات.				
٦	دائما أشعر بأنني خجول في التعامل مع الناس.				
٧	أحيانا أكون مشدودا عندما أتحدث مع أقراني إذا كنت لا أعرفهم جيدا.				
٨	أحيانا أكون مضطربا في مقابلة من أجل طلب عمل لي.				
٩	أرغب أن أكون أكثر ثقة في المواقف الاجتماعية.				
١٠	أحيانا أشعر بالقلق في المواقف الاجتماعية				
١١	بصفة عامة فأنا إنسان خجول.				

مسلسل	العبـــــــارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا تنطبق إطلاقا
١٢	دائما أكون مضطربا عندما أتحدث مع شخص جذاب من الجنس الآخر.				
١٣	دائما أشعر بالتوتر عندما أطلب شخص لا أعرفه في التليفون.				
١٤	أصبح مضطربا عندما أتحدث لشخص له مركز عال.				
١٥	عادة أشعر بالارتياح مع الآخرين حتى مع هؤلاء الذين يختلفون عني.				
١٦	عادة أشعر بالتوتر عندما أتحدث أمام مجموعة.				
١٧	أنا أستمتع بالحديث أمام الآخرين.				
١٨	أنا أميل إلى أن يكون خوفي على مراحل عندما يتحتم علي أن أظهر أمام مجموعة				
١٩	أشعر بالرهبة عند مواجهة أصحاب السلطة والنفوذ.				
٢٠	أصبح مستريحا عندما يجب على أن أتحدث أمام الآخرين.				
٢١	أشعر بالتوتر عندما يسعى أى شخص إلى تصويرى بكاميرا.				
٢٢	تصبح أفكارى مضطربة عندما أتحدث إلى من له هيبة.				
٢٣	أنا لا يهمني الحديث أمام الآخرين عندما يطلب مني أن أكرر ما يجب أن أقوله.				
٢٤	أنا أرغب في ألا أكون مضطربا عندما أتحدث أمام الآخرين.				
٢٥	إذا كنت موسيقيا فإني أود أن يكون خوفي على مراحل ما قبل العزف.				
٢٦	عندما أتحدث أمام الآخرين فإني أكون مضطربا في كل ما أصنعه مع نفسي.				
٢٧	أصبح دائما مضطربا عندما يتحتم أن أظهر في مواقف العمل.				

قلق التفاوض

Negotiation Anxity Scale (N.A.S.)

يعد قلق التـفاوض من المفاهيم الحديثة نسـبيا التى تنشأ وتتـولد عند الفرد أثناء التفاوض مع خصوم وأصدقاء.

ولهذا يمكن اعتباره جزءا من القلق الموقف خارجى المنشأ، والقلق الاجتماعى يحدث نتيجة الاتصال بين الفرد والآخرين.

ويتكون المقياس من (١٠) عبارات أمام كل عـبارة ثلاثة بدائل وهى: أوافق، لا أدرى، أرفض. وعلى المفـحوص اختـيار بديل من هذه البـدائل الثلاثة، والمقـياس من إعداد المؤلف (فاروق عثمان، ١٩٩٨، ص٨٤).

مقياس قلق التفاوض

يمكن رصد قلق التفاوض وضمه إلى قائمة القلق التى يتعرض لها الفرد حيث إن الموقف التفـاوضى يعتبر جـزءا من القلق الموقف، ويمكن الإجابة عن العبارات الـتالية وهى تعبر عن درجة قلق المفاوض فى الموقف التفاوضى:

مسلسل	العبـــــارة	أوافق	لا أدرى	أرفض
١	المواقف التفاوضية تستثيرنى بسهولة.			
٢	أصبح عـصبيا حينما أواجه مـواقف غيـر متوقـعة أثناء التفاوض.			
٣	أنا شخص مـشدود الأعصـاب عندما توجه إليـه أسئلة أثناء سير التفاوض.			
٤	يتولد لدى إحساس بالتشاؤم عند فشل العملية التفاوضية.			
٥	تعترينى حالة من التوتر أثناء المواجهة مع الجانب الآخر.			
٦	أسـتطيع باقـتـدار تقـديم وجهـة نظرى للـمفـاوضـين الآخرين.			
٧	أتميز بالثقة عند مناقشة حجج الآخرين.			
٨	تهـتـز يدى عندمـا أسـتـفـسـر عن شئ لا أفـهـمـه فى المفاوضات.			
٩	إن الانتظار يسبب لى توترا عصبيا.			
١٠	يعـتـبـر الوقت عنصـر ضـغـط أثناء سير المفـاوضـات.			

تعطى أوافق =٣ درجات، لا أدري =٢ درجة، ارفضه =١.

الدرجة		
١٠ ١٢ ١٤ ١٦	١٠ ١٢ ١٤ ١٦	١٠ ١٢ ١٤ ١٦
قلق منخفض	قلق متوسط	قلق عال

مقياس قلق التصور المعرفي

وضع هذا المقياس فلاين وآخرون (Vlaeywn et al, 1990) لقياس القلق من المنظور المعرفي وبالتحديد العزو السببي وتقييم إدراكات الألم والتقييم المعرفي والأخطاء المنطقية في الأفكار والاستنتاجات المنحرفة وغير المنطقية، وقدم هذا المقياس إلى العربية الدكتور هارون توفيق الرشيدي (١٩٩٧، ص٢٥٩ ـ ٣٠٥).

ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة. وتتطلب هذه العبارات أن يختار المفحوص إجابة من أربعة إجابات وهي «موافق بدرجة كبيرة»، «موافق بدرجة متوسطة»، «موافق بدرجة قليلة»، «غير موافق» وتم حساب صدق وثبات المقياس وكانت كالآتي:

الصدق:

تم استخدام صدق التمييز، وكانت قيمة الصدق مرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى أ. و. تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار وكان معامل الثبات (٠,٨٧).

التعليمات:

فيما يلي مجموعة من الأسئلة من فضلك اقرأها جيدا وتفهم معناها وما تقصد إليه ثم قم بوضع علامة (√) أو أي علامة أخرى تجيدها في خانة المدرج الموجود أمام العبارة والتي ترى أنها تعبر عن حالتك بصدق، وضع في اعتبارك أنه لا توجد إجابة أو اختيار صحيح وآخر خاطئ.

والآن من فضلك قم بالإجابة دون أن تترك أيا من الأسئلة دون أن تجيب عليه.

مسلسل	العبارة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا أشعر إطلاقاً
١	لا تتأثر أنشطتي اليومية بدرجة كبيرة في حالات القلق.				
٢	غالبا أفكر في الأيام التي كنت فيها لا أعاني من القلق.				
٣	أعتقد أن التوتر يزيد من قلقي.				
٤	أفضل شئ أفعله هو أن أظل هادئا قدر الإمكان.				
٥	وأستمر في نظام حياتي بالرغم من شعوري بالقلق.				
٦	أركز في شعوري بالقلق طوال الوقت.				
٧	تدريبات الاسترخاء تساعد على خفض القلق لدي.				
٨	لا أستطيع تغيير درجة قلقي مهما أفعل.				
٩	أتطلع بثقة إلى المستقبل بالرغم من شعوري بالقلق.				
١٠	أعتبر نفسي شخصا غير محظوظ.				
١١	عندما أكون مشغولا أنسى قلقي إلى حد ما.				
١٢	الدعاء والصلاة هما الشيئان الوحيدان الذي يمكن عملهما للتغلب على القلق.				
١٣	أعتقد أنني تعلمت كيف أكافح ضد شعوري بالقلق.				
١٤	تخيفني كلمة القلق.				
١٥	أعتقد أن العوامل النفسية تؤثر في شدة قلقي.				
١٦	انتظار ما سيحدث أفضل شئ يمكن عمله.				
١٧	أشعر أنني أقل قدرة لفعل أي شئ.				

مسلسل	العبـــــــارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا تنطبق إطلاقا
١٨	غالبا أفكر لماذا يحدث لي ذلك.				
١٩	أظن أنني أستطيع التأثير في شدة قلقي بصورة إيجابية.				
٢٠	أعتقد أنني أحيا حياة نشطة.				
٢١	أعتقد أنه بسبب القلق تغيرت نظرتي في الحياة.				
٢٢	تؤثر حالة الجو على شعوري بالقلق.				
٢٣	أشعر أن قلقي هو الشيء الوحيد في تفكيري.				
٢٤	أشعر أنني ضعيف في مواجهة القلق.				
٢٥	أمتلك قدرات كافية لجعل القلق يمكن تحمله.				
٢٦	أعتقد أنني أقل قدرة من الناحية الفعلية.				
٢٧	يحول القلق بيني وبين استمتاعي بالحياة.				
٢٨	التفكير الكثير في القلق هو الذي يجعله شيئا سيئا.				
٢٩	أقدر الحياة أكثر من المعتاد بسبب القلق.				
٣٠	أحيانا أتساءل كيف يتعامل الآخرون مع القلق.				

الفصل الثالث
القلق وعلاقته بالقوى الأربعة

القوة الأولى: الضغوط

- أنواع الضغوط
- مصادر ضغوط العمل
- تصورات أولية عن الضغوط

القوة الثانية: الشخصية

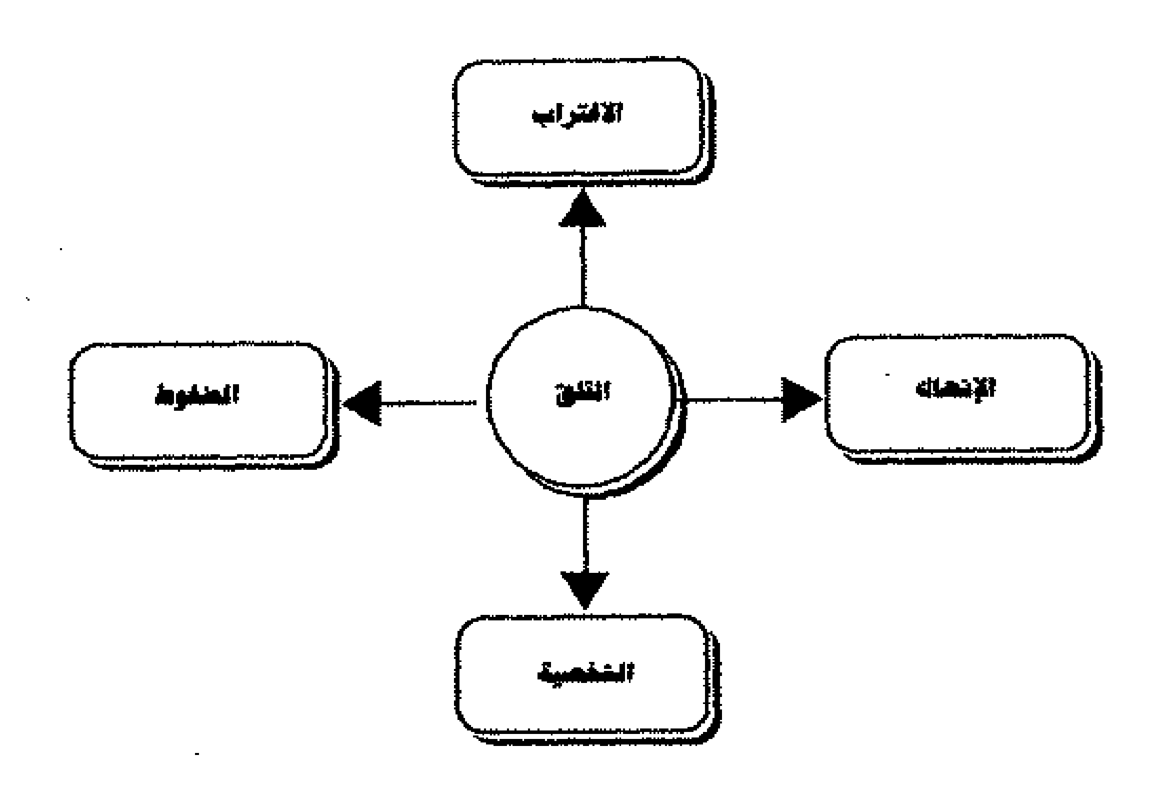
- نمط الشخصية (أ)

القوة الثالثة: الإنهاك النفسي

القوة الرابعة: الاغتراب النفسي



إن تحديد القوى الأربعة التى تؤثر وتتأثر بالقلق هى تصور جديد يبين إلى أى مدى يمكن أن تفيد فى فهم القلق بوصفه قضية هامة تشغل بال الإنسان المعاصر مثل قضايا البيئة والتلوث والتعليم والصحة، ويمكن رصد القلق والقوى الأربعة كما يتضح فى الشكل (١٠).



شكل (١٠) القلق وعلاقته بالقوى الأربعة.

عند تحليل الشكل السابق يتضح أنه يتكون من:

القوة الأولى: الضغوط وكيف تؤثر على القلق، وفى هذه الحالة يمكن اعتبار الضغوط هى مجموعة المثيرات الداخلية أو الخارجية لدى الفرد.

القوة الثانية: الشخصية وهى عبارة عن الصفات التى هى جزء من القلق. وهى تتفاعل مع القلق.

القوة الثالثة: الإنهاك وهو عبارة عن الاستجابة للمثير الذى يمثله القلق.

القوة الرابعة: الاغتراب وهو حالة تحدث نتيجة وجود القلق.

القوة الأولى: الضغوط Stress

مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وقد نشأت فكرة الإجهاد في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابة جسدية غير محددة لأى تأثير غير مقبول، وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية، والنفسية، والسلوكية، وتصنف الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقا لعامل الإجهاد وأثره إلى: إجهاد ناجم عن كثرة المعلومات، وإجهاد انفعالي. ويحدث الإجهاد الناتج عن كثرة المعلومات في المواقف التى تتضمن كما زائدا من المشكلة، أو يكون بطيئا فى اتخاذ قرارات صحيحة، بينما تكون مسئوليته عن النتائج كبيرة، ويظهر الإجهاد.

يعد الضغط عنصرا مجددا للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى. فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التى تسببها الضغوط، فإن الضغوط تكون مقبولة ومفيدة. ويحدد «ماك لين» متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الاحتمال، وبالتالي إلى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل، وهما: العبء الكمي وهو زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه، والعبء الكيفى وهو أن العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها، فالعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسئوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توترا ونقصا في ثقتهم بأنفسهم (طلعت منصور، فيولا البيلاوى، ١٩٨٩، ص٥).

وتعنى الضغوط: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التى تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداع والإحباط والحرمان والقلق.

وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من فرد إلى آخر. ويمكن رصد أهم مصادر الضغوط في الجدول (٦):

جدول (٦)

مصـــادر الضغـــوط

	مصادر الضغوط	المصدر
١	ضغوطات عبء المهنة.	(طلعت منصور، فيولا الببلاوي ١٩٨٩)
٢	نقص الدافعية.	
٣	الضيق المهني.	
٤	صعوبات إدارة الوقت.	
٥	ضغط نقص التأثير الأسرى.	(هول وليندي، ١٩٧٨)
٦	ضغط الأخطار والكوارث.	
٧	ضغط النقص والضياع الأسرى.	
٨	ضغط النبذ وعدم الاهتمام.	
٩	ضغوط التنافس.	
١٠	ضغوط العدوان.	
١١	ضغوط السيطرة والقسر والمنع.	
١٢	ضغوط العطف على الآخرين.	
١٣	ضغوط الانتماء والصداقات.	
١٤	ضغوط الخدام والدونية.	
١٥	ضغوط المشكلات التنظيمية.	(David Fontana, 1889)
١٦	ضغوط عدم كفاءة الموظفين.	
١٧	ضغوط ساعات العمل الطويلة.	
١٨	ضغوط المكانة والأجر والترقية.	
١٩	ضغوط عدم الاستقرار وفقدان الأمن.	
٢٠	ضغوط غموض وصراع الدور.	
٢١	ضغوط التوقعات العالية غير الواقعية للذات.	
٢٢	ضغوط ضعف القدرة على التأثير في صنع القرار.	
٢٣	ضغوط المواجهات المتكررة مع الرؤساء.	
٢٤	ضغوط فقدان التأييد من الزملاء.	
٢٥	ضغوط العمل وضغوط الوقت.	
٢٦	ضغوط الرتابة والشعور بالملل.	
٢٧	ضغوط دفاعات في معارك غير ضرورية.	
٢٨	ضغوط تتعلق بمهام العمل.	
٢٩	ضغوط التعامل مع العملاء.	
٣٠	ضغوط تضاؤل فرص التدريب.	
٣١	ضغوط المسئولية المرتبطة بطبيعة العمل.	
٣٢	ضغوط عدم القدرة على تقديم المساعدة أو التصرف بفاعلية.	
٣٣	ضغوط التوحد العاطفي مع الجمهور .	
٣٤	ضغوط لأسباب عائلية.	
٣٥	ضغوط لأسباب بيئية.	

نظريات الضغوط

اختلفت النظريات التى اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التى تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية. كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها. فنظرية «سيلى» قد اختلفت عن تفسير الضغوط فى كل من نظرية «سبيلبرجر وموراى»، فقد اتخذ «سيلى» من استجابة الجسم الفسيولوجية أساسا على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما «سبيلبرجر» اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسى أساسى للتعرف على وجود الضغط، أما «موراى» فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئى، ومن هنا كان منطقيا أن تختلف هذه النظريات فيما بينها أيضا فى مسلمات الإطار النظرى لكل منها وهو ما يتضح من العرض التالى:

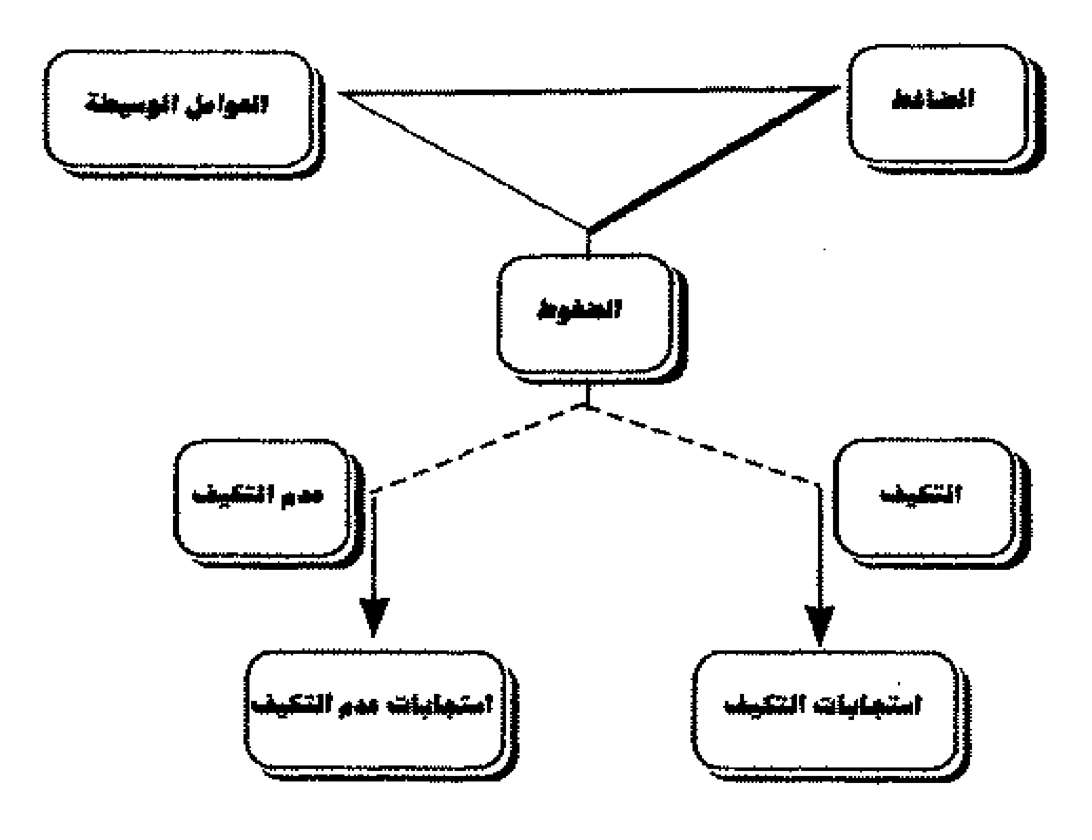
أولا: نظرية «هانز سيلى»

كان «هانز سيلى» بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فسيولوجيا. وتنطلق نظرية «هانز سيلى» من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطا معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئى مزعج، ويعتبر «سيلى» أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد «سيلى» ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط. ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهى:

١ ـ **الفزع**: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط Stressor ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

٢ ـ **المقاومة**: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفى التغيرات التى ظهرت على الجسم فى المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

٣ ـ **الإجهاد**: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف، ويمكن رصد هذه النظرية فى الشكل الآتى (١١):



الشكل (١١) تخطيط عام لنظرية «سيلي»

ثانيا: نظرية «سبيلبرجر»

تعتبر نظرية «سبيلبرجر» في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة (سبيلبرجر، ١٩٧٢). وعلى هذا الأساس يربط «سبيلبرجر» بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم «سبيلبرجر» بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت ـ إنكار ـ إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز «سبيلبرجر» بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط. كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث إن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية «سبيلبرجر» قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

ثالثا: نظرية «موراي»

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي، ١٩٧٨)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ - ضغط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب - ضغط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

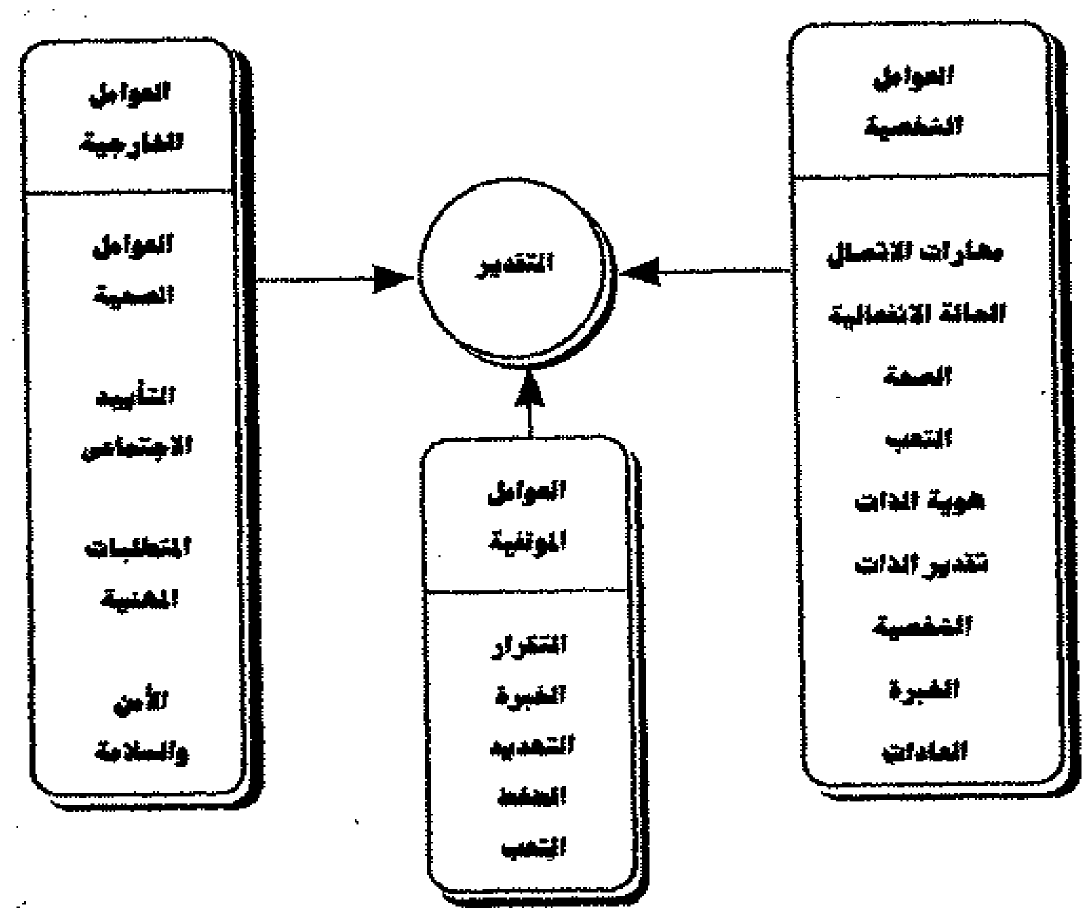
ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (هول وليندزي، ١٩٧٨).

رابعا: نظرية التقدير المعرفي

قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarus, 1970). وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي «الضغوط» بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهى الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هى فى حد ذاتها شئ يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهى التى يحدد فيها الطرق التى تصلح للتغلب على المشكلات التى تظهر فى الموقف ويمكن رصد هذه النظرية فى الشكل (١٢).

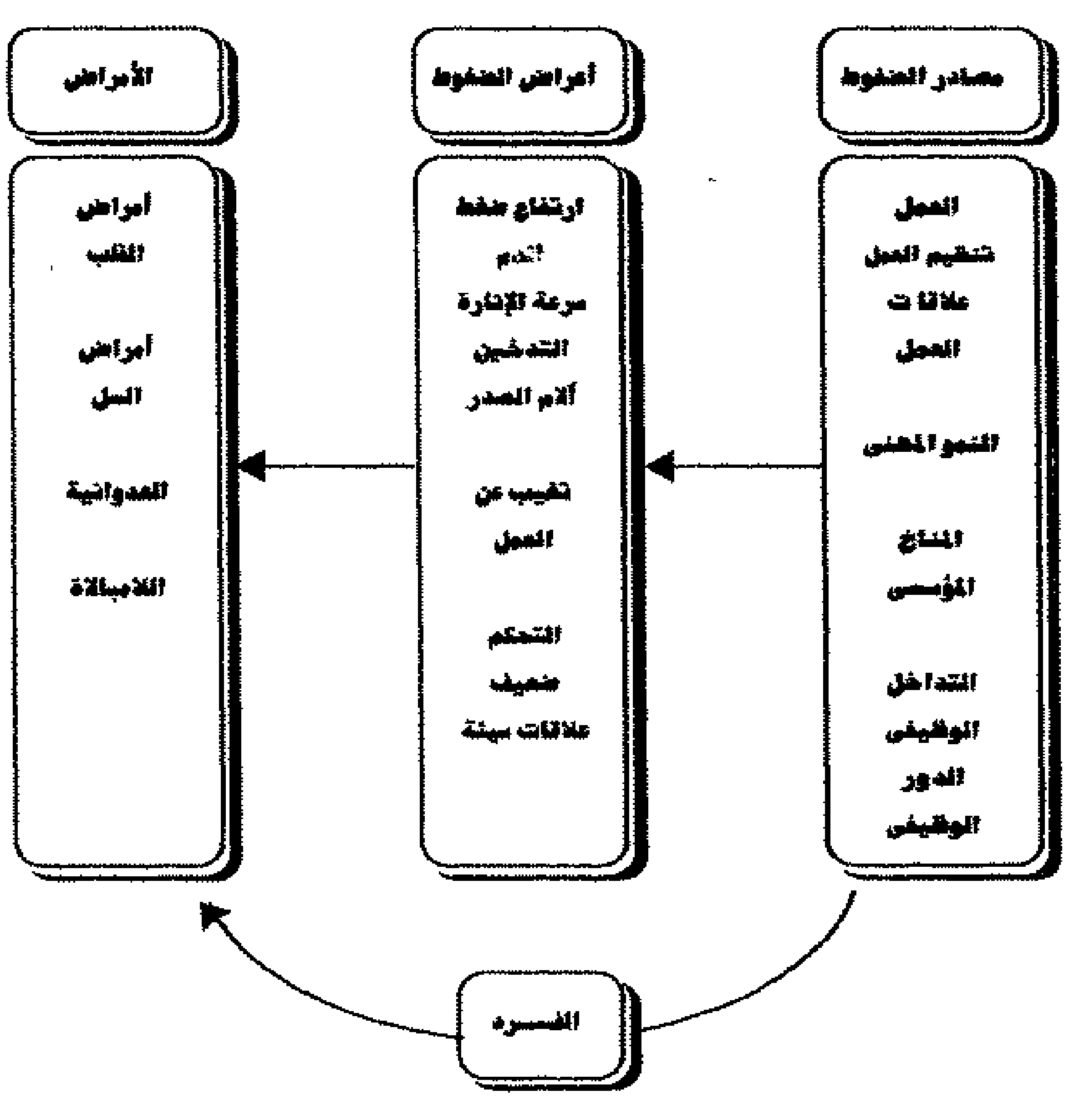


الشكل (١٢) نظرية التقدير المعرفي للضغوط

يتضح من الشكل (١٢) أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته فى تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمّه والحاجة التى تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعى ومتطلبات الوظيفة.

نموذج مارشال:

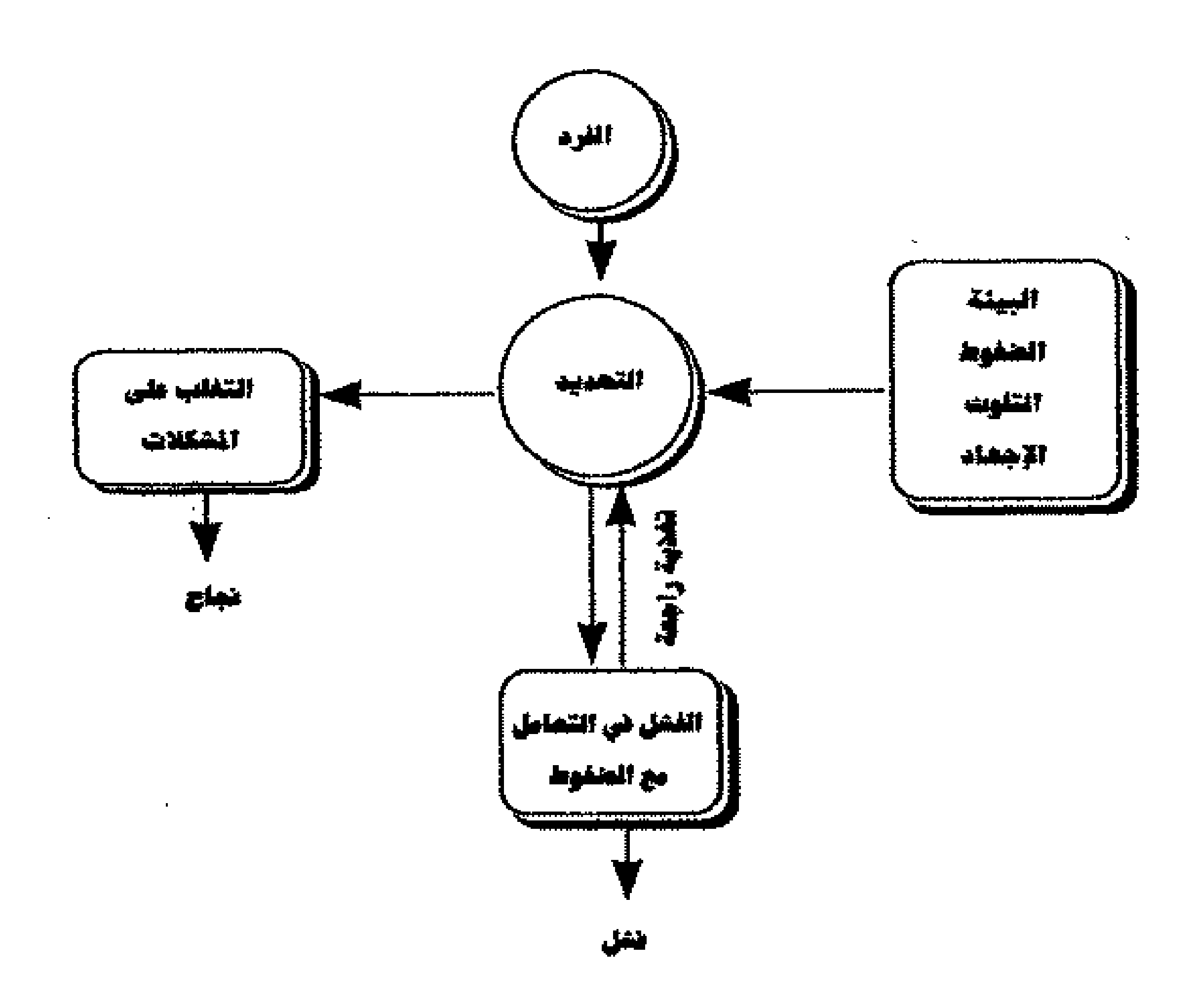
وفى هذا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة للضغوط فى العمل، والأعراض التى تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهى أعراض خاصة بالفرد تؤدى به فى النهاية إلى أمراض القلب، وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدى إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ويمكن رصد نموذج مارشال فى الشكل (١٣).



الشكل (١٣) نموذج مارشال للضغوط

رابعا: نموذج «كوبر»

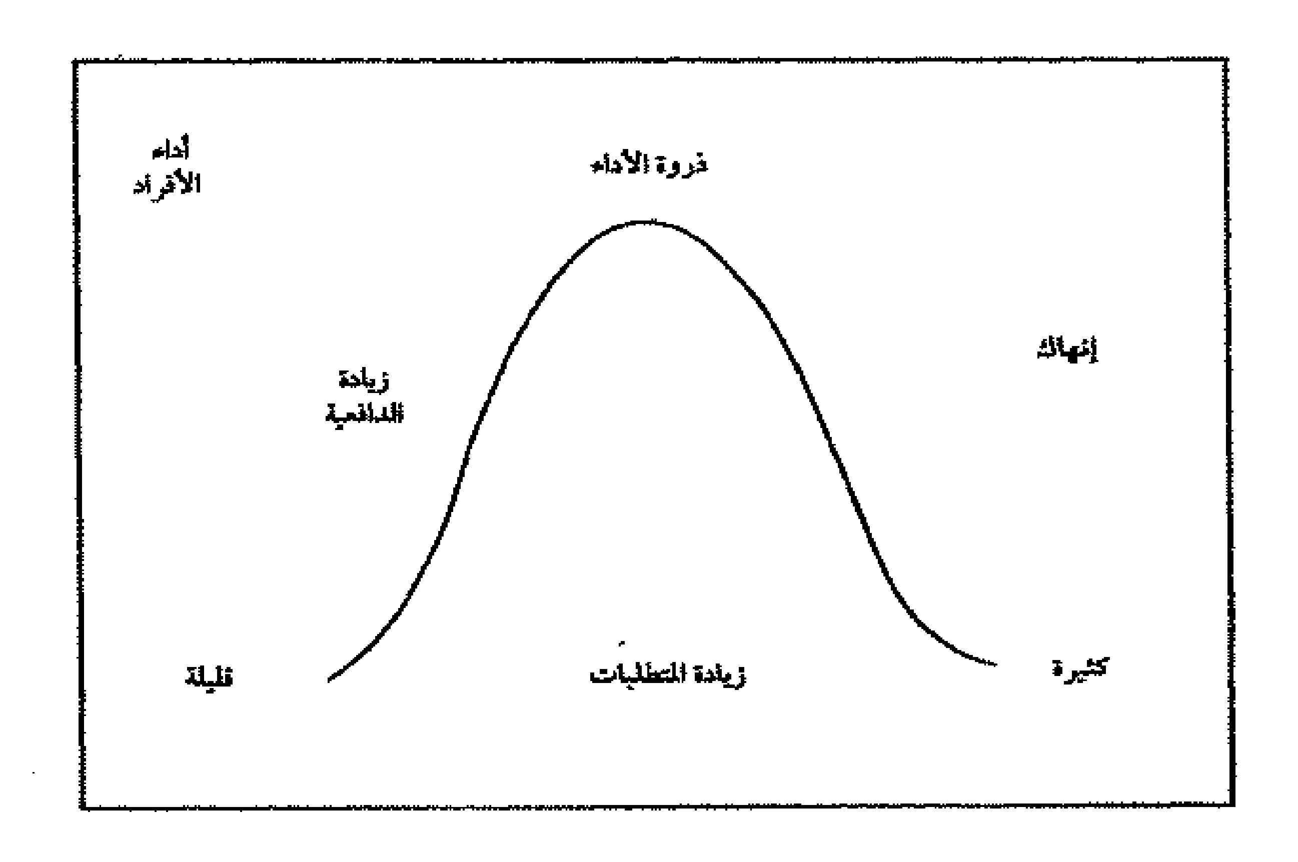
يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر «كوبر» أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدى إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه فى الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح فى التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدى إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية، كما تؤدى إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات. ويمكن رصد نموذج «كوبر» فى الشكل (١٤).



الشكل (١٤) نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط

خامسا: نموذج «هب»

لقد اهتم «هب» Hebb بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي هذه النظرية أكد «هب» أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل حيث إن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعا من الحوافز والمنشطات، ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها والتوافق معها فإنها تؤدي إلى مستوى عال من القلق، وبالتالي تقل قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل، وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأتفه الأسباب وعدم القدرة على الأداء، ويمكن رصد نموذج «هب» في الشكل (١٥).



الشكل (١٥) نموذج «هب» في الضغوط

يتضح من النماذج السابقة أن إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل منها:

١ ـ متغيرات الشخصية: وتتمثل في قدرات الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة (المهنة - الأسرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد وسماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.

٢ ـ متغيرات بيئة العمل: وتتمثل في زيادة أعباء العمل، صراع وغموض الدور، عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية والنواحي الاجتماعية والاقتصادية، التغاير الاجتماعي من الزملاء والرؤساء.

٣ ـ متغيرات الموقف الضاغط: وتتمثل في شدة الموقف وحداثته ومدى تهديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات.

تذكر: عندما يشعر الفرد بالضغط يصاب بحالة من التوتر والإجهاد فإنه يحاول استخدام بعض الوسائل الدفاعية لتخفيف هذه الضغوط، وإذا فشل فإنه تظهر بعض الأعراض الانفعالية مثل القلق والتوتر والإحباط وسرعة الإثارة، والأعراض الجسمية كالصداع وفقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب وانخفاض أداء الفرد، وصعوبة اتخاذ القرارات والعدوانية والتغيب المستمر عن العمل.

خطوات بلوغ ذروة الأداء

كى يمكن الوصول إلى قمة وذروة الأداء يجب أن تتعلم أن تكتسب المهارات الآتية :

١ ـ الاسترخاء والتأمل.

٢ ـ تنظيم الضغوط والتوتر.

٣ ـ التحكم فى التفكير الإيجابى.

٤ ـ تنظيم التنفس.

٥ ـ التمرين الذهنى.

٦ ـ التركيز.

٧ ـ التحكم الذاتى.

أولا: الاسترخاء والتأمل.

يمكن أن نقول أن التوتر سمة العصر مما ينعكس ذلك على أدائنا العلمى والمهنى. وإذا كان التوتر يصيب الأشخاص فى مختلف المهن ويهاجم الرجال والنساء ورغم ذلك فإن قلة تصمد أمام هذا التوتر، والقلة هى التى تعلمت الاسترخاء والتأمل.

إن تعلم السيطرة على الضغوط لا يتم فى لحظة ولكنها تحتاج إلى تدريب منتظم على الاسترخاء وممارسته بأسلوب علمى. وأن أهداف السيطرة على التوتر تتضمن أن يتعلم الشخص أن يتحول من حالة القلق التى تميز الحياة المعاصرة إلى حالة من الاسترخاء الملحوظ خلال بضع دقائق ثم يكرر ذلك مرة بعد مرة حتى يصبح الاسترخاء معتادا.

ويساعد الاسترخاء على تقليل بعض أنماط الألم والمعاناة، كما يقلل من استجابة الشخص للمنبهات المروعة كالضجيج المباغت.

ثانيا: تنظيم الضغوط والتوتر

إن مواجهة الضغوط لمنعها هى أفضل وسيلة لإدارة الأعمال فى وجود هذه الضغوط؛ ولذلك يجب مواجهة هذه الضغوط والتحكم فيها وذلك من خلال:

١ ـ تحديد الأولويات.

٢ ـ تنظيم إدارة الوقت.

٣ ـ المرونة فى التعامل مع الجمهور ومع الغير.

٤ ـ ضرورة مواجهة المشاكل.

٥ ـ وضع برامج زمنية لحل المشكلات.

٦ ـ السعى إلى الاجتهاد وليس الكلام.

ويمكن رصد أهم الأساليب المستخدمة فى التخلص من ضغوط العمل شكل(١٦)

الأساليب المتبعة فى التخلص من الضغوط

أساليب مهنية

١ ـ القدرة على تحديد الأولويات.
٢ ـ تنظيم الوقت.
٣ ـ المرونة فى التعامل مع الغير.
٤ ـ ضرورة مواجهة المشاكل.
٥ ـ وضع برامج زمنية لحل المشكلات.
٦ ـ القدرة على قول «لا».
٧ ـ السعى إلى الاجتهاد وليس إلى الكمال.

أساليب رياضية

١ ـ ممارسة الرياضة.
٢ ـ التنفس العميق.
٣ ـ الاسترخاء والاستجمام.
٤ ـ الهوايات.

أساليب أخرى

١ ـ الصلاة.
٢ ـ القراءة.
٣ ـ مشاهدة التليفزيون.
٤ ـ الاستماع إلى الموسيقا.
٥ ـ التحدث مع الغير.

شكل (١٦) الأساليب المستخدمة فى مجال التخلص من ضغوط العمل

ثالثا: التحكم في التفكير الإيجابي

يلعب التفكير الإيجابي دورا هاما لبلوغ ذروة الأداء. والتفكير الإيجابي يحتوى على العديد من أنماط التفكير مثل التفكير العلمي، والتفكير الإبداعي، والتفكير الناقد، والتفكير الاستقرائي، والتفكير الاستنتاجي، والذكاء الإستراتيجي.

١ ـ التفكير العلمي:

يعتبر التفكير العلمي مهارة مثل باقي المهارات العقلية التي يمكن اكتسابها عن طريق التعلم والتدريب والممارسة وأنه يمكن تنميته، وقد ظهر مفهوم التنمية السيكولوجية كمفهوم حديث، ويقصد بمفهوم التنمية السيكولوجية تنمية إمكانيات الفرد العقلية والانفعالية والاجتماعية بما يساعده على فهم ذاته وفهم بيئته وبالتالي يساعده على تحقيق أهدافه والاستفادة من إمكانياته.

خطوات تنمية مهارة التفكير العلمي:

الخطوة الأولى: أول خطوة يقوم بها الفرد هي اختيار وتحديد المشكلة، وأن أفضل طريقة لتوجيه اهتمام الآخرين نحو المشكلة نفسها هي أن نحدثهم عنها ونطلب منهم إبداء الآراء بشأن هذه المشكلة، ومن الأفضل توجيه الأسئلة بدلا من إعطاء الإجابات الصحيحة. دعهم يتعلمون من المشكلة ذاتها، إن أسئلة حل المشكلة تعتبر أهم أداة في إعادة صياغة المشكلة .

الخطوة الثانية– صياغة إعادة المشكلة: وتعنى صياغة المشكلة تحديد المشكلة تحديدا دقيقا، ويجب على الفرد أن يستخدم المحكات التالية في صياغة المشكلة:

أ ـ تحديد الموضوع الرئيسى الذى وقع عليه اختيار المشكلة.

ب ـ تحديد النقاط الرئيسية والفرعية التى تشتمل عليها المشكلة.

جـ ـ تحديد العوامل الرئيسية التى دفعت الفرد إلى اختيار المشكلة وما يرجو تحقيقه من فوائد نظرية وعملية.

الخطوة الثالثة– التصميم التجريبي وصياغة الفروض : من المشاهدات الذكية الفرد عندما يصل إلى مرحلة المراهقة يتحول تفكيره من التفكير المادي المحسوس إلى فكير المجرد، بل يستطيع الفرد أن يتجاوز الواقع ويكون قادرا على صياغة الفروض،

وهذا التصـور المنطقى يجعلنا نبدأ فى تعليم الأفراد عـملية صياغة الأسـئلة وصيـاغة الفروض وتنمية الوعى بالتفكير المجرد، وتشمل هذه الخطوة التدريب على الآتى:

أ ـ التصـميم التجريبى: ويقصد به ترتيب الظروف لتجـميع المعلومات الوثيـقة الصلة بالموضوع وتحليلها مع مراعاة الوقت فى حل المشكلات.

ب ـ الفرض: هل حل مقترح يحتاج إلى اختـبار البدائل وبالتالى يمكن أن يتحرز اتخاذ القرار.

الخطوة الرابعة- عـمل السيناريو: تأتى هذه الخطوة من خـلال وضع سيناريو لتصويـر الحلول المقترحة بحيث تقود إلى وضع تصورات تنبؤية واستنباطات لمشكلات تماثل المشكلة الأصلية. ثم القيام بإجراء بروفة وأن الاستعداد يصبح أسهل لو أنك ناقشته مع شخص آخر.

فالآخـرون قد يضيفـون أسعارا أخـرى، أو يضطرونك لتناول نقاط صعبة كنت تحاول تجنبها، أو يمنحونك نوعا من الدعم المعنوى.

٢ ـ التفكير الإبداعى:

يرى «سيمبسون ١٩٢٢» أن الإبداع عبـارة عن المبادأة التى يبديها الفرد فى قدرته على التخلص من السياق العادى للتفكير واتباع نمط جديد فى التفكير. ويرى «جليفورد ١٩٥٦» أن الإبداع يتضمن عدة سمات عقليـة أهمها الطلاقة والمرونة والأصالة. ويعرف «روجرز ١٩٥٤» الإبداع بأنه ظهور لإنتاج جديد نابع من التفاعل بين الفرد والخبرة.

وترى «إيلين برس ١٩٦٠» أن الإبداع هو قدرة الفـرد على تجنب الروتين العادى والطرق التقليـدية فى التفكير مع إنتـاج أصيل وجديد يمكن تنفيـذه وتحقيقـه، ويعرف «تورانس ١٩٧٢» الإبداع بأنه عملية إدراك البحث عن دلائل ومؤشرات ووضع الفروض لملء الثغـرات، واختبار الفـروض والربط بين النتائج وإجراء التـعديلات وإعادة اختـبار الفروض ثم نشر النتائج وتبادلها، ورغم ذلك فإن الإبداع يمكن أن يتأثر بالعوامل الآتية:

أ ـ إن عملية الإبداع يمكن تحجيـمها باستخدام الضغوط الاجتمـاعية التى تتمثل فى الطاعة والامتثال، فمن الصعب أن تعبر عن أفكار تخيلية فى غرفة مليئة بالأفراد الواقعـيين، ومن الصعب أن تشكك فى إحدى المعتقـدات فى غرفة مليئة بالمؤمنين الحقيقيين بهذه المعتقدات.



ب ـ إن الإصرار على أن يعمل كل فرد بطريقة عقلية منطقية تحبط قدراتنا على التعرف بطريقة خلاقة، فالإبداع مرتبط تماما بكيف نفكر، مثلما يرتبط باهتمامنا للفكرة التى نقدمها اليوم بحيث تكون متفقة مع ما قلناه بالأمس.

جـ ـ يبدو الإبداع وكأنه متزامن مع المحاولة الجدية وعادة تأتى الأفكار الخلاقة عندما يكون الشخص مشتركا مع الآخرين فى عمل أو أثناء تفكيره فى أشياء أخرى.

د ـ يتصدر الإبداع عن طريق الخبرة والمعرفة الواسعة العميقة، فالناس الذين يعرفون الكثير عن أشياء كثيرة عندهم القدرة على أن يضعوا معا تركيبات جديدة من الأفكار أكثر ما يستطيعه الناس الذين ليست عندهم معارف يجمعونها بعضها مع البعض الآخر.

هـ ـ الإبداع ذو صلة بالبيئة المحيطة بالفرد، فمن السهل أن يوجد شئ جديد لم يسبق له مثيل ما دام غير مقيد بقواعد لوجوده فى بيئة الفرد المحيطة به، فالإبداع يجب أن يخلق الجديد ولكن يجب أن يضيف إلى الفكر الإنسانى ويكون ذا نفعية للفرد.

وتذكر ما يلى:

كل فرد منا يمتلك قدرا من الإبداع قد يكون فى قدرة واحدة أو أكثر، وقد يمتلك الفرد القدرة على إعادة التنظيم، الطلاقة، المرونة، الأصالة.

٣ ـ التفكير الناقد:

يعد التفكير الناقد من العمليات المعرفية العليا، حيث وصفها كل من «جليفورد» و«بلوم» بأنها تقع فى قمة التصورات النظرية للبناء العقلى، وبالتالى فإن التفكير الناقد يساعد الفرد على تقييم الأداء، ويتمثل التفكير الناقد فى قدرة الفرد على التحقق من الافتراضات والبدائل وذلك باستخدام أساليب من المنطق العقلانى وصولا للحقائق.

ويعرف التفكير الناقد بأنه التفكير الذى يقوم على أساس التقويم الدقيق للمقدمات، وللبرهان حتى نصل إلى النتائج مع العلم أن كل هذه العوامل لها علاقة بالموقف. ويعرف «بيرتون وكمبال» التفكير بأنه التفكير التأملى الذى يوصلنا إلى الاستنتاج الصحيح الذى يؤدى بنا إلى التوصل إلى حل المشكلة. ويعرف «نوفاك»

التفكير الناقد بأنه منهج فى التفكير يتميز بالحذر فى الاستنتاج، ويقوم هذا المنهج على الأدلة المناسبة ويرفض الخرافات ويقيد علاقات السبب والنتيجة ويقر بأن النتائج لابد وأن تتغير فى ضوء الأدلة والبراهين الجديدة.

خطوات تنمية التفكير الناقد:

الخطوة الأولى: تحديد المشكلة .

تبدأ هذه الخطوة بتحديد المشكلة التى توضح التغيرات التى يسعى الأفراد التى يقومون بالتقديم إلى تحقيقها، ويجب أن تكون المشكلات محدودة وأن تصاغ بطريقة إجرائية واضحة، أو تعاد بصياغة جديدة غير مألوفة بحيث يمكن قياسها بطريقة كمية .

الخطوة الثانية: معرفة الاقتراحات

يجب تحديد الاقتراحات فى ضوء الآراء والأدلة التى تم مناقشتها أثناء تحديد المشكلة بشرط أن تتسم الاقتراحات بالمنطقية والعقلانية وترتبط بمجموعة من المحكات التى يحددها فريق العمل وهى تأخذ مستويين هما:

أ ـ المحكات الداخلية: وهى تتمثل فى الدقة المنطقية والاتساق الداخلى.

ب ـ المحكات الخارجية: وهى تتمثل فى محك الاتفاق والتجريب.

الخطوة الثالثة: التفسير

يستخدم الأفراد عملية التفسير المنطقى العقلانى فى تحليل وفهم جزئيات الهدف بحيث يقوم إلى الحل، ويمكن استخدام البدائل لتفسير التناقضات مع وضع تصورات تقود إلى الحل ويتطلب التفسير التعرف على المعلومات المعطاة المرتبطة بالعوامل التى تتعلق بالهدف والمشكلة.

الخطوة الرابعة: التقويم والتنبؤ

تحاول هذه الخطوة التنبؤ بالنتائج الإيجابية والسلبية كذلك يستخدم الأفراد فى هذه الخطوة تقويم المناقشات وإصدار مجموعة من الأحكام على البدائل المستخلصة فى ضوء المحكات الآتية:

- الدقة .　　　　- التكلفة .

- الوقت .　　　　- الآراء .

- العائد .　　　　- الكفاءة .

الخطوة الخامسة: الاستنباط والاستنتاج

يحاول الأفراد التوصل إلى النتائج من خلال المناقشات التى تقود إلى تعميمات فى تقويم موضوعات متشابهة للمشكلات التى قام بها فريق العمل، ويتم التعميم من خلال عمليتى الاستنباط والاستنتاج، ويعرف الاستنباط بأنه القدرة على التمييز بين درجة احتمال صحة أو خطأ النتيجة التى توصل إليها الفرد أو فريق العمل تبعا لدرجة ارتباطها بوقائع معينة تعطى لهم مع ذكر الأسباب.

الخطوة السادسة: بناء السيناريو

فى هذه الخطوة يحاول الأفراد بناء تصورات تساعدهم على تقديم الحل المناسب من خلال البدائل فى ضوء المحكات التى توصل إليها فريق المقومين (فاروق عثمان، ١٩٩٨).

مقياس التفكير الاستقرائي

يوجد أمامك عدة عبارات، أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات، اختر استجابة واحدة وضع أمامها علامة (√).

كما أنه لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ويجب أن تكون الإجابة صادقة بالنسبة لك.

	العبارة	عادة (٣)	أحيانا (٢)	نادرا (١)
١	أستطيع فهم المشكلة بعد مراجعة كافة معطياتها وعواملها.			
٢	أقوم بتحليل المشكلات بطرق متنوعة قبل الوصول لحلولها.			
٣	أستطيع تقديم البدائل بخصوص أى مشكلة تعترضنى.			
٤	أتفحص جميع جوانب المشكلة قبل الوصول إلى حلول لها.			
٥	أتمهل فى قيامى بالمسئوليات المطلوبة حتى أنجزها بدرجة عالية من الدقة.			
٦	أتوصل عادة لقراراتى بعد دراسة جادة متأنية لكافة جوانب المشكلة.			
٧	أفضل معرفة الكثير عن المشكلات التى أنا بصدد حلها.			
٨	أستخدم الخبرات والمعارف المحسوسة لتعلم نظريتها المجردة.			

٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠	٢٢	٢٤
استقراء منخفض			استقراء متوسط			استقراء مرتفع		

مقياس التفكير الاستنتاجي

يوجد أمامك عدة عبارات، أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات، اختر استجابة واحدة وضع علامة (√). كما أنه لا توجد إجابة صواب وأخرى خطأ. ويجب أن تكون الإجابة صادقة بالنسبة لك.

	العبارة	عادة (٣)	أحيانا (٢)	نادرا (١)
١	أستعمل البرهنة المنطقية أثناء مناقشة المشكلات.			
٢	يسهل على التعامل مع المفاهيم والمسائل الرياضية.			
٣	أفضل المنطق في تعاملي مع حل المشكلات.			
٤	أرتاح عند التعامل مع الأحكام المنطقية العقلانية.			
٥	عند حل المشكلات أستخدم المبادئ والعموميات ثم أنتقل إلى التفاصيل.			
٦	أكتفي في الغالب بتناول المفاهيم العامة لإدراك تفاصيلها فيما بعد.			
٧	أتعلم أكثر عند عرض القاعدة العامة ثم الانتقال إلى التفاصيل.			
٨	أفضل الإيجاز والشمول عند تعاملي مع المشكلات.			

٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠	٢٢	٢٤
استنتاج منخفض			استنتاج متوسط			استنتاج مرتفع		

مقياس الذكاء الإستراتيجي

يعتبر الذكاء الإستراتيجي من المفاهيم الحديثة نسبيا التي قدمها علم النفس. وأن تقدير معامل الذكاء الإستراتيجي يتوقف على نقطة تركيز إستراتيجية حل المشكلات.

ولقياس الذكاء الأستراتيجي يمكن الإجابة على الأسئلة بـ «نعم» أو «لا».

«نعم» تعطى درجتان، أما «لا» فتعطى درجة واحدة.

	العبارة	نعم	لا
١	هل حددت ماذا تريد أن تئول إليه حل المشكلة.		
٢	هل تعرف حقائق إستراتيجية حل المشكلات.		
٣	هل ترغب أن يعمل فريق العمل فى نفس الاتجاه الذى تفكر فيه.		
٤	هل إستراتيجيتك واضحة في حل المشكلات.		
٥	هل تطبق ما تنص عليه إستراتيجيتك أثناء حل المشكلات.		
٦	هل تستخدم الاقتراحات التى تضعها فى صياغة إستراتيجيتك.		
٧	هل الإستراتيجيات التى تستخدمها فى حل المشكلات تساعد فريق العمل.		
٨	هل تراجع الأداء الكلي عند حل المشكلات.		
٩	هل يتوفر لفريق العمل إستراتيجيات محددة.		
١٠	هل تحدد إستراتيجيتك المستقبلية بوضوح.		

١٠ ١١ ١٢ ١٣	١٤ ١٥ ١٦	١٧ ١٨ ١٩ ٢٠
ذكاء إستراتيجي منخفض	ذكاء إستراتيجي متوسط	ذكاء إستراتيجي مرتفع

رابعا: تنظيم التنفس

من المهام الأساسية للوصول إلى قمة الأداء هو أن تعمل على تنظيم التنفس. ويأتى ذلك من خلال التدريب على تنظيم التنفس بحيث يكون الفرد وصل إلى أكبر اتساع فى الرئتين. ويساعد هذا الهواء على إعطاء الفرد الطاقة والقدرة على تحمل الضغوط أثناء العمل. إن تنظيم التنفس يجب أن نتعلم كيف نمارسه يوميا نصف ساعة.

خامسا: التمرين الذهنى

يلعب العقل دورا كبيرا فى التحكم فى الضغوط. فالفرد الذى تعلم أن يتحكم فى عقله قادر على التحكم فى الضغوط التى يتعرض لها وتوفير الطاقة النفسية. فالفرد المريض بالقلق يمكن أن يشفى إذا تدرب على الاسترخاء العام وأن يتعلم أن يرخى التوترات المسببة فى النشاط الذهنى للقلق. وكذلك يتعلم أن يعبر عن أحاسيسه بدقة وهذا يأتى عن طريق الأساليب التى تستخدم فى العديد من المشكلات المرتبطة بالقلق والضغوطات.

سادسا: التركيز

لا يأتى النجاح صدفة ولا يتحقق الإنجاز والتفوق إلا من خلال التركيز، فالتركيز يعنى حشد الطاقة النفسية فى بؤرة خفيفة تساعد الفرد أن يصل إلى قمة الأداء، والذين يفشلون فى التركيز يفقدون القدرة للوصول إلى قمة الأداء. تعلم وأنت بصدد القيام بعمل معين ألا تنشغل فى أى شىء آخر بل ضع نقطة تركز فيها انفعالاتك وعواطفك وتفكيرك وسوف تحقق ما تريده من إنجاز.

سابعا: التحكم الذاتى

يلعب التحكم الذاتى دورا هاما فى الوصول إلى ذروة الأداء، ويستند التحكم الذاتى على مبدأين أساسيين هما :

١- أن كل فرد له طريقته فى الأداء والتعلم من خلال عملية التدعيم.

٢- يمتلك الإنسان جهازا عصبيا هو فى الوقت نفسه جهاز للضبط والتحكم الذاتى للسلوك ومن أبرز خصائص الجهاز الإنسانى ما يلى :

أ - أنه قادر على أن يبعث فى نفسه الاستثارة وأن يوجه حركاته بطريقة آلية ذاتية.

ب- يستطيع أن يعدل من حركاته حتى يصل إلى الهدف.

جـ- يستخدم التغذية الراجعة لإعادة توجيه السلوك.

ويعرف التحكم الذاتي بأنه «تلك العمليات التي يمكن للفرد من خلالها أن يغير أو يعدل من احتمال ظهور استجابات أثناء الغياب النسبي للتدعيم الخارجي للاستجابات.

ويعمل التحكم الذاتي من خلال ثلاث عمليات أساسية وهي :

* رؤية الذات Self-Monitoring

وهي عبارة عن إدراك الفرد للطريقة التي يظهر بها سلوكه أمام الآخرين كما أن الملاحظة الذاتية الدقيقة من الفرد لسلوكه يمكن أن تصف بدقة رد فعله تجاه سلوكيات الآخرين. ويمكن أن تحدد الطريقة التي يمكن للفرد أن يعدل بها سلوكه اللفظي وغير اللفظي حتى يصبح على مستوى أعلى من التكيف مع الآخرين وإظهار انطباع أفضل لسلوكه أمامهم.

وتتطلب رؤية الذات أن يجري ملاحظات لسلوكياته والمواقف التي تظهر فيها والأسباب التي تؤدي إلى السلوكيات، كذلك يتطلب منه ملاحظة النتائج المترتبة على سلوكه، وملاحظة الأحداث الخارجية التي تأخذ صورة تقبل الذات. ولا تتطلب رؤية الذات الإدراك الحسي السلبي للأحداث بل تتطلب أيضا وجود انتباه موجه تجاه أنواع محدودة من الأحداث ومدى قابليته لضبط هذه الأحداث.

* تقييم الذات Self - Evaluation

وهي عملية تعتمد على قيام الفرد بالمقارنة بين سلوكه في موقف معين والمحك الداخلي الذي يرتضيه الفرد لهذا السلوك. ويشتق هذا المحك من خلال مجموعة من المعايير الخارجية المفروضة أو من خلال إجبار الذات على استخدام معايير معينة تكون حازمة أو صارمة أو أقل من ذلك، وقد تكون المعايير واقعية أو غير واقعية وبالتالي فإن الأفراد يختلفون فيما بينهم في تقييم الذات. وبالتالي فإن الأفراد الذين يحصلون على مراتب عالية في التفوق والإنجاز لديهم مستويات صارمة في تقييم الذات.

* تدعيم الذات Self Reinforcement

وهي عملية لاحقة للتدعيم الخارجي وفي أحيان أخرى يصبح بديلا له إذ إن تنظيم مكافأة أو عقاب الذات سواء كان ذلك بصورة علنية أو سرية والتي يقدمها الفرد لذاته. ويمكن اعتباره الميكانزم الأساسي في التحكم الذاتي.

العزو وعلاقته بالضغوط :

شهدت الحقبة الأخيرة من القرن العشرين قدرا متزايدا من الأبحاث التي تناولت مفهوم السببية، وتركزت الأبحاث حول الأسباب المدركة لسلوك الفرد وسلوك الآخرين



لبناء درجة من التوقع لهذا السلوك، ويطلق على السببية مصطلح العزو. وتهتم نظرية العزو بما يستطيع الفرد أن يدركه من أسباب ينسب إليها الفعل والسلوك، ولا تبحث هذه النظرية عن القوى الداخلية أو الذاتية أو الأسباب المسئولة عن حدوث ذلك السلوك. بل تعطى هذه النظرية أهمية للأسباب التى ينسب العزو بها سلوكه إلى محكات خارجية، فالتعزيز الداخلى يعتبر مؤشرا لحدوث السلوك وليس سببا له.

وتؤكد نظرية العزو على دور المعرفة والتى تشير إلى جميع العمليات النفسية التى بواسطتها يتحول المدخل الحسى بحيث يطور ويختصر ويختزن لدى الفرد فى تنظيمه المعرفى، وتتضمن العمليات المعرفية كلا من الإدراك والتذكر والتخزين والتفكير. فالعزو يتسم بالمنطقية والعقلانية فى تفسير السلوك.

وتنطلق نظرية العزو من المسلمة التى ترى أن الأفراد يجاهدون لشرح وفهم والتنبؤ بالسلوك المتوقع. وتستلزم هذه العملية قدرا من تدفق المعلومات عن السلوك المراد تفسيره، كذلك معرفة نسبية الفاعل للسلوك أو البيئة أو كليهما معا؛ لذلك فإن نظرية العزو تؤكد على أن المعرفة ليست فقط مركزا للعملية النسبية ولكن أيضا كمؤثر فى السلوك (Perlman, 1983, 251).

نظريات تفسير العزو

نظرية (هيدر Heiderm, 1958):

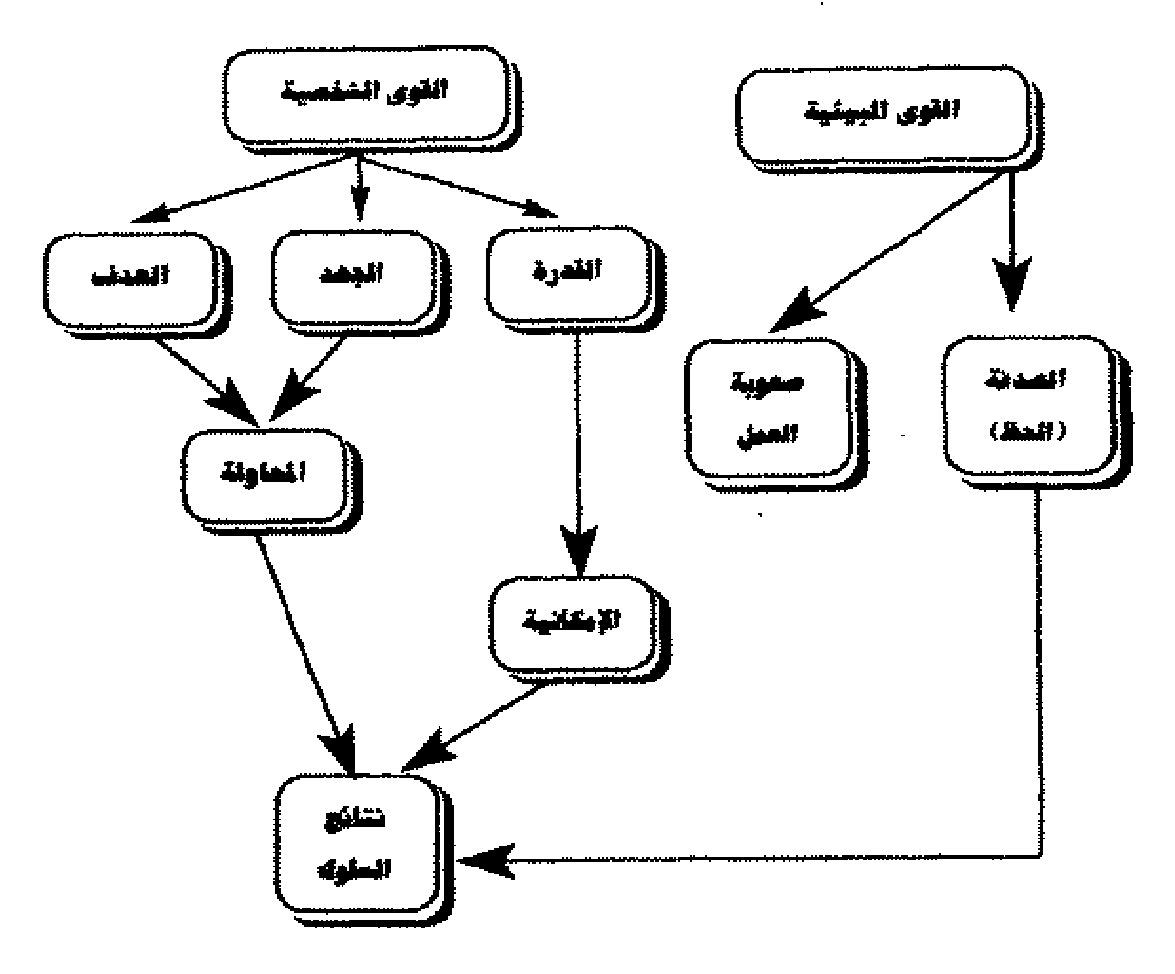
يعتبر «هيدر» مؤسس نظرية العزو. وقدم «هيدر» نظريته من خلال تحليل فلسفى للمشكلات النسبية، وانصب اهتمامه على دراسة سيكولوجية الحواس العامة كمصدر للمعرفة التى يستخدمها الأفراد فى علاقاتهم اليومية مع الآخرين، وينطلق هير من خلال مسلمتين هما :

الأولى : أن الأفراد يستخدمون مبادئ التشابه فى إدراك الآخرين والموضوعات المادية.

الثانية : أن الأفراد يكافحون للتنبؤ بما يحيط بهم من موضوعات تتسم بقدر من الثبات والمقدرة على التنبؤ بالسلوك فى بيئته الداخلية أو الخارجية من خلال تنسيب الأحداث العابرة لظروف أساسية ثابتة.

ويرى «هيدر» أن النتائج تنسب إلى قوى شخصية أو خارجية حيث إن القدرة والجهد والهدف من نتاج الشخصية، ويعرف «هيدر» القدرة بأنها إمكانية الفرد على ممارسة السلوك المعزز ليعطى نتائج ناجحة وتعمل المحاولة التى يقوم بإنجازها الفرد إلى

عنصرين هما: الهدف والجهد. فالهدف عنصر كيفي يوضح كيف يحاول الفرد أن يعمل، أما الجهد فهو عنصر كمي يوضح كمية الشدة التي يحاول أن يقوم بها الفرد. وتهتم هذه النظرية بالعنصر غير الشخصي، وقد أطلق عليها صعوبة المهمة أو الصدفة ويمكن تصور نظرية «هيدر» كما هو موضح بالشكل (١٧) :



شكل (١٧) التصور النظري للعزو السلوكي في ضوء نظرية هيدر

يتضح من الشكل (١٧) أن نتائج السلوك تكون محصلة من عوامل الصدفة والحظ وإمكانية الفرد والمحاولة. وهذه النتائج تتوقف على نسبية كل من عوامل البيئة الخارجية والتي تتمثل في الصدفة والبيئة الداخلية التي تتمثل في قوى الشخصية والتي يصرح عنها بالجهد والهدف والقدرة، وقد يتمثل الضغط من خلال صعوبة المهمة أو الهدف والمحاولة.

نظرية (چونس، ودافيز Gones & Davis, 1965):

لقد طور كل من «چونس» و«دافـيز» نظرية العزو التي قدمـها «هيدر» وذلك عن طريق (الفعل، تغير الوضع) الذى يرى فيه الباحثان أن السلوك يمكن تفسيره فى ضوء قدرة الفـرد من خلال تفاعله مع عناصـر بيئته الخـارجية، ويرى هذا النمـوذج أن الفرد يكون مدركا لما يقوم به من فعل، وقدمت نظرية «الاستنتاجات المتطابقة» لتفسير السلوك من خلال نظرية العزو التى ترى كيف يتطابق سلوك الفرد مع الآخرين. ومقدار التطابق يتم من خلال عاملين هما:

أ - الجاذبية الاجـتماعية؛ حيـث نجد أن تفسير السلوك يتـوقف على مقدار تلك الجاذبيـة، فأكثر الأفـراد ينسبون سلوكهـم إلى أطر ومحكات يعتقـدون أنها مرغوبة اجتماعيا.

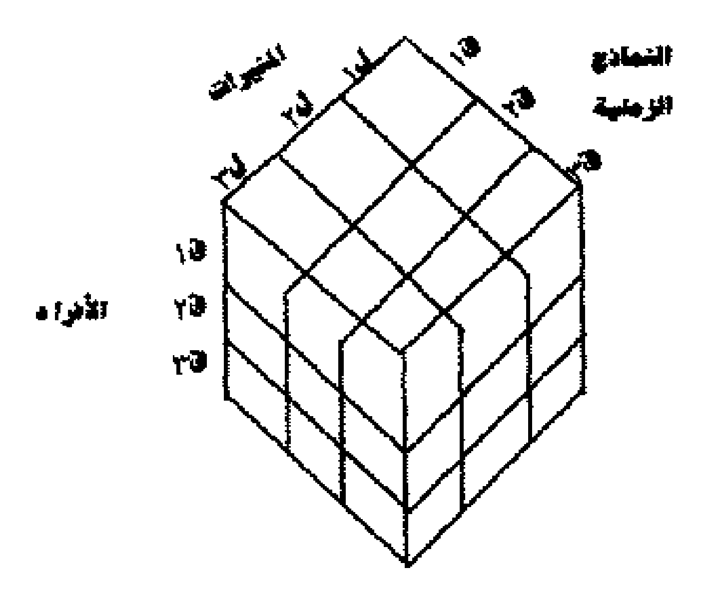
ب- الانهـماك الفـردى الذى يؤدى إلى إنجاز عـمل معـين، والانهـماك له صلة إيجابية بالمتعة الشخصية.

وبعرض نظرية «چونس» و«دافيز» نجد أنهـا امتداد لنظرية «هيدر». إلا أن العنصر الأساسى المدرك للعـملية النسبـية يأتى عن طريق مصـادر المعرفة المسـتخدمة لاسـتنتاج السلوك وذلك بإضافـة عدد من البدائل التى تسـهم فى الوصول إلى تفـسيرات معـتدلة (Garske, 1975).

ويمكن أن تفسر الضغوط فى هذه النظرية من خلال عناصـر البيئة الخارجية التى قد تكون أكـبر من قدرة الفرد على احـتوائها مما يؤدى إلى خلق قـدر من التوتر والقلق لديه.

نظرية (كيلى Keily, 1967):

يعد «كيلى» أحد المؤسسين لنظرية العزو لما قـدمه من تجارب متعددة. وتفسر هذه النظرية العزو من خلال ثلاثة عوامل هى: الأفراد، المدخلات، النماذج الزمنية. وترتكز هذه النظرية على مفهوم التغاير Covariace. ويعتمد هذا النموذج على ملاحظة التأثير بين المثير الخـارجى والفـرد الملاحظ والموقف الذى يحدث فـيه السلوك وتتلخص هذه النظرية فى الشكل (١٨).



شكل (١٨) النموذج ثلاثي الأبعاد في تفسير نسبية السلوك

يتضح من الشكل (١٨) أن تفسير السلوك يتم من خلال ثلاثة عوامل هي الأفراد والمثيرات والنماذج. ويتوقف عزو الأفراد في وقت معين على إدراك درجة إتقانها مع استجابات معينة، وعلى تميزها عن استجابة الفرد لمثير آخر.

وحاول كيلي في نظريته التقرب بين وجهات النظر السلوكية والحدسية والاستدلالية للشخصية من خلال نظرة الفرد في العالم الذي يحيط به بحيث تكون هي الأساس الذي يحاول استخدامه باستمرار لتفسير ما يحدث من حوله، وبهذه الطريقة فإن الفرد يفسر عالمه الخاص به من خلال العمليات التي يقوم بها الفرد لتشكيل توقعاته للحوادث التي يمر بها، وتعتبر نظريته من النظريات التي حاولت فهم السلوك الإنساني على أنه رد فعل للمثيرات.

يتضح من النظريات الثلاثة أنهم يقترحون وجود عملية عقلانية منطقية تتم من خلال تجميع المعلومات في اتساق يؤدي إلى عملية العزو. وقد أجريت عدة دراسات للتعرف على إذا ما كان هذا التحيز نتيجة لدافع من جانب القائم بعملية العزو كي يشعر بالراحة ويظهر بالمظهر الطيب أمام الآخرين، أم أنه نتيجة قصور معرفي من جانبه في الانتباه وتشغيل المعلومات.

وقدم (لويس مليكة ١٩٨٩) بعض الطرق التي تؤدي إلى ظهور التحيزات الدافعية في عملية العزو وهي كالآتي :

أ- تقدير الذات : يميل الأفراد إلى تجميل ذواتهم عن طريق تحمل المسئولية على النجاح ويبدو أكثر ترجيحا فى المستقبل، فغالبا ما ينسب الفرد نجاحه إلى قدرته العقلية ومثابرته وطموحه المرتفع.

ب- دلالة المنفعة : يزداد الاستنتاج قوة إذا أدى سلوك الآخرين إلى الثواب أو العقاب للقائم بالعزو، وأطلق على ذلك العزو المتمركز حول الفرد.

جـ- زيادة العزو إلى الفرد : ينزع القائم بالعزو إلى نسبية الأسباب على أساس حريته فى الاختيار وفى السلوك المقصود، ويتجاهل القائم بالعزو عوامل البيئة، ويطلق البعض على هذه النزعة مصطلح «خطأ العزو».

د- التعميم : يعتقد الفرد أن غيره ناجح، أما الفرد الفاشل يعتقد أن غيره فاشل وينزع الفرد إلى التعميم حتى لا يتولد لديه إحساس بالتنافر المعرفى.

هـ- المثابرة : يسهل القيام بالعزو ولكن يصعب التخلص منه وبالتالى فإنه يثابر على المعتقدات التى يؤمن بها، والتى فى نفس الوقت تعطيه نوعا من الرضا لأنه يقوم بسرعة، على أساس توقعات نمطية.

العزو المعقد مقابل العزو البسيط :

يتميز الأفراد ذوو العزو المعقد بعدة خصائص تختلف عن خصائص الأفراد ذوى العزو البسيط، ويمكن رصد هذه الخصائص فى الآتى :

١- مستوى الاهتمام والدافعية : يرى «تايلور» و«فيسك» أن الفرد يلجأ إلى العزو المعقد عندما يتساوى هذا مع مستوى الميول والدافعية مما يتيح له القدرة على تفسير ذلك السلوك بنسبته إلى قوى خارجية، ولهذا فتعقيد السلوك يتطلب من الفرد قدرة عالية على التفسير والشرح والتحليل، وعموما يمتاز الفرد ذو العزو المعقد بأن لديه مستوى عاليا من الدافعية المعرفية مثل دافع الإنجاز والاستطلاع والمعالجة (Tayor and Fiske, 1984).

٢- تفضيل التفسيرات المعقدة : إن تفسير سببية المحتوى السلوكى للفرد يتطلب منه أن يكون أكثر تعقيدا وخاصة فى أنماط السلوك المعقدة، والفرد ذو العزو المعقد غالبا ما يقدم أسبابا متعددة من التفسيرات لأنه أكثر قدرة على توليد الأسباب لحدوث السلوك.

فالفرد الذى يميل للعزو المعقد غالبا ما يستخدم أنماط التفكير المتشعب وخلق عدد من الأساسيات من جانبه لتفسير الأحداث ذلك على عكس الفرد الذى يستخدم العزو البسيط (Kelly, 1970).

٣- ظهور التمييز المعرفي : يميل الفرد إلى استخدام العمليات ما بعد المعرفية Met Cognition لفهم وتفسير أسباب السلوك وذلك من خلال فهمه للمواقف الاجتماعية المتشابكة المتفاعلة، وتوجد لدى الفرد قدرات تطويرية معرفية تساعده على تحقيق وفهم المواقف المعقدة والمركبة (Flavell, 1979).

٤- إدراك الحد الذي يتداخل فيه السلوك : يتسم الفرد ذو العزو المعقد بأن لديه درجة عالية من الحساسية الإدراكية في المواقف الاجتماعية، وغالبا ما يكون الفرد أكثر فعالية في المواقف الاجتماعية المعقدة ولديه درجة عالية من الذكاء الاجتماعي ولديه قدرة على تحليل المواقف الاجتماعية والقيام بعمليات متكاملة تؤدي إلى الوصول للحلول بطريقة شاملة.

٥- الميل لاستنتاج السببية من خلال العزو الداخلي : يتصف الفرد ذو العزو المعقد بأنه ذات نزعة داخلية لتفسير السلوك وهو أكثر قابلية لإصدار أحكام مستقلة. ويعتقد أن أفعاله يمكن أن تؤثر في الآخرين، وأنه أكثر دقة وضبط للذات، وأكثر حساسية للمؤثرات البيئية، ويصف نفسه بأنه مستقل وممتلئ بالقوة والقدرة العالية على الإنجاز والكفاح والمثابرة والفاعلية والنشاط.

٦- الميل إلى استنتاج السببية من خلال العزو الخارجي : ويعتبر البعد الزماني السببي من العوامل التي تفسر السلوك. فبعض الأسباب الخارجية يظهر تأثيرها من الماضي البعيد، ومن المحتمل أن هذا التأثير يظهر من خلال سلسلة من الأسباب الوسيطة، ويتصف الفرد ذو العزو المعقد بأن نمط التنشئة الاجتماعية المستخدم هو تشجيعه على الاستغلال الذاتي والاعتماد على إمكانياته الداخلية وتعزيز ثقته بنفسه.

تذكر :

إن تفسير الضغوط وفهم مصادرها يتوقف على فهم أسبابها من خلال عزوها إلى القوى البيئية أو القوى الشخصية. ومن القوى البيئية صعوبة العمل، ومن القوى الشخصية صعوبة الهدف، ولكل فرد أسباب فهمه لفهم الضغوطات.

التعامل مع الضغوط :

من المتعارف عليه أن الضغوط سواء كانت من العمل أو من البشر تؤثر على الأعصاب وبذلك تدمر الصحة؛ لذا وجب عليه محاولة التقليل والتخلص من تلك الضغوط وتتعلم كيف تتعامل معها وتحولها إلى صالحك كما يلي :

أ - تعلم كيف تجابه الضغوط من البشر وتصمد أمامها وتفكر في تحليلها التحليل العلمي والعملي لتحولها لمصلحة نفسك.



ب- تعلم ألا تتأثر أو تتزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيهـا مثالا على ذلك إذا كان الجو ممطرا وهذا يزعجك فليس فى يديك أن توقف المطر، ولذا يجب عليك أن تقنع نفسك أن هذا المطر من مصلحتك ويجب أن تستثمره لصالحك.

جـ- تكلم عن أى مشكلة لديك مع من تثق فيهم من الأهل والأصدقاء أصحاب التجارب والحكمة أو إذا كنت تعرف بعض الناجحين أو المفكرين.

د - قم بعمل بعض التمرينات الرياضية.

هـ- أعطى نفسك الراحة التامة والهدوء.

القوة الثانية: الشخصية Personality

تعد الشخصية من الموضوعات التى نالت اهتمـاما كبيرا فى العقد الأخير من هذا القرن فى ميـدان علم النفس، والشخصيـة هى نوع من الأنظمة التى يكتسبـها الفرد فى النشاط والاتصال الموجه نحو هدف معين والتى تميز مشـاركته فى العلاقات الاجتماعية. وتتشكل الشخصية من وجهة نظر الفلسفة الماركسية خلال الممارسة الاجتماعية.

ولأنها إيجابيـة، فإنها تظهر ككل تتـحقق فيه معـرفة البيئة فى وحـدة مع الخبرة الانفعالية، وتتميز الشخصية بما يلى :

١- الإيجابيـة : أى سعى الفـرد إلى توسيع مـجال نشـاطه، والتصـرف خارج الحدود التى يعنيها الموقف وأوصاف الدور.

٢- توجـه الشخـصيـة : وهو نظام سـائد مسـتقـر من الدوافع والاهتـمامـات والمعتقدات.

٣- التكوينات العميقة للمعانى والأنظمة الحركية للمعانى والتى تتكون فى النشاط المشترك للمجموعات والوحدات المجمعة تجاه الواقع.

٤- صور الذات : وتمتلك الشخصية وعـيا ذاتيا متطورا وكذلك نظام من الأفكار يبنيه الفرد عن نفسه فى عمليات النشاط والاتصال، ويسمح الربط بين صورة الذات والظروف الواقعـية لحياة الفرد، وبالتـالى فالشخصيــة تمتلك قدرا من المرونة بأن يغير الفرد سلوكه وتحقيق أهدافه.

وتلعب الشخصـيـة دورا فى عملية التطبيع الاجـتماعى وفى التطوير الشامل لنسق السلوك والذى يتمثل فى الجانب العقلى والأخلاقى والجمالى. ويرى أحمد عبد الخالق (١٩٨٠) أن الشخصية عبارة عن «التنظيم الدينامى داخل الفرد، وله قدر كبير من الثبات والدوام، لمجموعة من الوظائف أو السـمات أو الأجهزة الإدراكية والنزوعيـة والانفعالية

والمعرفية والدافعية والجسمية، والتي تحدد طريقة الفرد المتميزة في الاستجابة للمواقف، وأسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة، وقد ينتج عن هذا الأسلوب توافق أو سوء توافق.

نقترب قليلا من القلق ونضع تساؤلا وهو «أين يقع القلق في الشخصية؟» للإجابة على هذا التساؤل دعنا نحاول رصد كل التصورات عن الشخصية كما حددها «جيلفورد» و«كاتل» و«أيزنك».

١ - تصور جيلفورد عن القلق :

يعرف «جيلفورد» الشخصية «بأنها النموذج الفريد الذي تتكون منه سماته». وقدم «جيلفورد» ثلاثة عشر عاملا للشخصية، والتي يمكن رصدها كالآتي :

١ - النشاط العام.

٢- السيطرة.

٣- الذكورة مقابل الأنوثة.

٤- الثقة مقابل مشاعر النقص.

٥- الطمأنينة مقابل العصابية.

٦- الاجتماعية.

٧- التأملية.

٨- الاكتئاب.

٩- الاستقرار مقابل الدورية.

١٠- الكبح مقابل الانطلاق.

١١- الموضوعية.

١٢- الوداعة .

١٣- التعاون مقابل التسامح.

وقد اعتبر «جليفورد» القلق جزءا من عوامل الشخصية الأساسية. والعامل الخامس هو العامل الدال عن القلق وهو عبارة عن الطمأنينة مقابل العصابية. حيث إن الفرد العصبي فرد سريع التهيج، ويتعب بسرعة، فاقد القدرة على التركيز ويتسم بالتوتر والقلق والعصابية.

٢- تصور «كاتل» عن القلق :

يعرف «ريموند كاتل» الشخصية أنها هي «ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الفرد عندما يوضع في موقف معين» وقد انتهى «كاتل» عن طريق استخدام التحليل العاملي إلى تحديد ستة عشر عاملا أساسيا في الشخصية وهذه العوامل هي :

١- الانطلاق.

٢- الذكاء.

٣- قوة الأنا.

٤- السيطرة.

٥- الانبساط.

٦- قوة الأنا الأعلى.

٧- المغامرة.

٨- الطراوة.

٩- التوجس.

١٠- الاستقلال.

١١- الدهاء.

١٢- الاستهداف للذنب.

١٣- الاكتفاء الذاتي.

١٤- قوة اعتبار الذات.

١٥- الدهاء

١٦- ضغط الدوافع.

ويرى «كاتل» أن العامل رقم (١٦) يعبر عن القلق حيث إن ضغط الدوافع يعبر عن التوتر والقلق وسرعة الاستثارة والانفعال.

٣- تصور «إيزنك» عن القلق :

يعرف «إيزنك» الشخصية بأنها «ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما، لطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه والذي يحدد توافقه الفريد لبيئته» وتشير الطباع إلى الجهاز النزوعي (الإرادة)، ويقصد بالمزاج السلوك الوجداني (الانفعال)، بينما يشير العقل إلى السلوك المعرفي (الذكاء). ويقصد «إيزنك» بالبنية شكل الجسم والميراث العصبي والغدي للفرد، وتوصل «إيزنك» إلى خمسة عوامل راقية وهي :

١- الانبساط مقابل الانطواء.

٢- العصابية مقابل الاتزان.

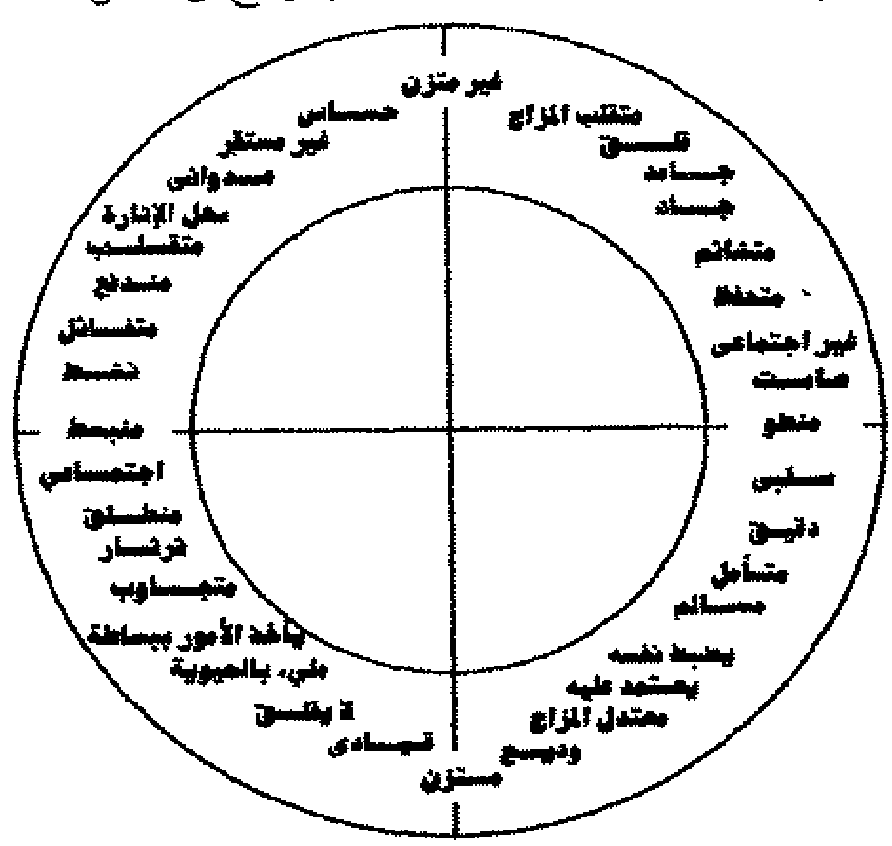
٣- الذهانية مقابل السواء.

٤- الذكاء.

٥- المحافظة مقابل التقدمية.

وتوصل «إيزنك» إلى أن العصابية هى مجموعة من السمات الاولية التى تشير إلى القلق وهى تقلبات الحالة المزاجية، فقدان النوم، مشاعر النقص، العصبية، والقابلية للاستثارة، والحساسية (احمد عبد الخالق، ١٩٧٩، ص ١٥٥).

وتؤكد نظريات الشخصية التى رصدها (جليفورد ١٩٥٩)، و(ريموند كاتل ١٩٥٦)، و(إيزنك ١٩٦٠) أن القلق جزء من العوامل التى رصدها علماء الشخصية الثلاثة، وتؤكد الدراسات التى قدمها العلماء أن الشخصية نظام دينامى يهدف إلى توافق الفرد مع عناصر بيئته الخارجية، ويمكن وصف هذه العلاقة بين عنصرى الشخصية: الاتزان - عدم الاتزان، الانبساط - الانطواء، كما هو موضح فى الشكل (١٩).



شكل (١٩) علاقة الانبساط والانطواء والعصابية - الاتزان بدراسات الشخصية السابقة

نمط الشخصية (أ)

اتضح من تصورات الشخصية التى قدمها كل من «جليفورد»، كاتل إيزنك» أنها تتكون من العديد من العوامل والتى استطاع علماء الشخصية اختزالها إلى نمط (*) الشخصية (أ). ويتميز الأفراد ذوو النمط (أ) بقدرة عالية على المنافسة والقيادة الجادة وعدم الصبر، وعدم المرونة مع الانغماس الشديد فى العمل.

ويفضل الأفراد ذوو الشخصية (أ) الحياة الضاغطة ولديهم القدرة الاجتماعية. ويمتلكون قدرا من العداوة والقابلية للاستثارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلى بالصبر والتنافس العام (Musante, 1983).

ويؤكد «هانسون» و«هوجن» على ارتباط السلوك للنمط (أ)، مع كل من القلق والطموح. والسلوك المميز لهؤلاء الأفراد أنهم يتكلمون بسرعة والدق بالأيدى، والعجلة والكفاح المستمر لإنجاز المزيد فى أقل وقت ممكن بحيث يخلق مشاعر مزمنة بالقلق وعدم الراحة.

ويؤكد «چينكنز» بأن الأفراد ذوى نمط الشخصية (أ) لديهم إمكانية التعرض لأمراض الشرايين التاجية بالقلب لوجود القلق والاكتئاب، والاندفاعية العصابية، والاضطراب الانفعالى، والاغتراب، والغضب، والإحباط.

وفى دراسة قام بها سلز، ووان (Sules & Wan, 1989) باستخدام ما بعد التحليل Meta Analysis فى الفترة ما بين ١٩٨٠ - ١٩٨٧ وتوصلا إلى النتائج التالية:

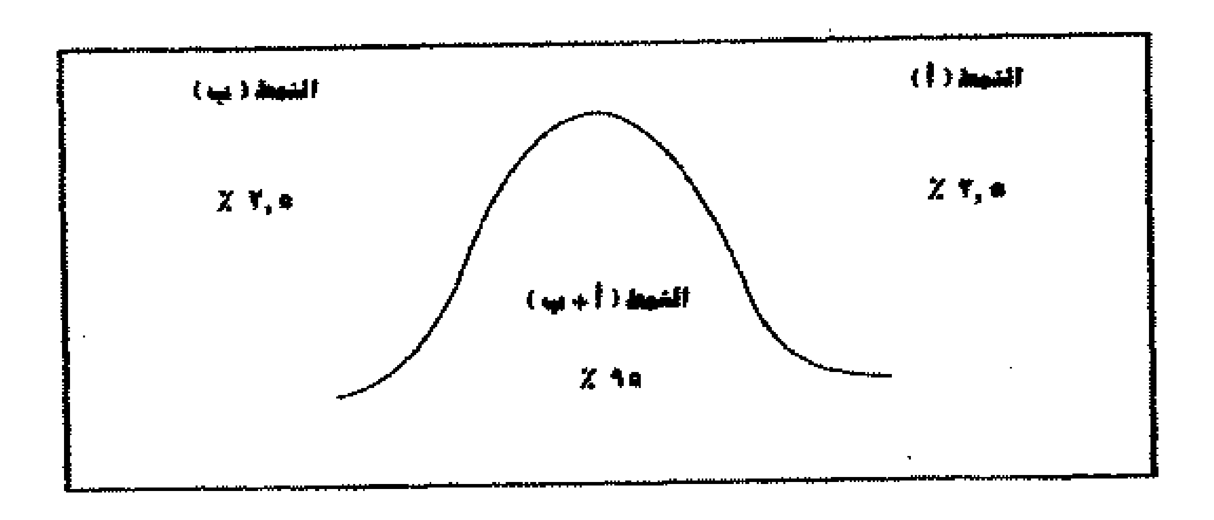
١- الغالبية العظمى من البحوث تناولت العلاقة بين نمط الشخصية (أ) والقلق والاكتئاب والعصابية.

٢- استخدمت البحوث عددا كبيرا من مقاييس الاضطراب الانفعالى منها مقياس «تايلور» للقلق الصريح، ومقياس الاكتئاب من قائمة «منيسوتا» متعددة الأوجه الشخصية، ومقياس «بك Beck» للاكتئاب، وقائمة أعراض التعاسة أو الأسى Distress وكان مقياس العصابية لايزنك هو أكثر المقاييس استخداما.

ويمكن أن نصف الأفراد ذوى الشخصية النمط (أ) بكلمة واحدة أنها الشخصية التى تتسم بالاستثارة العالية والرغبة فى التفوق، فى المقابل الأفراد ذوو النمط (ب) يشعرون بأن الاسترخاء والراحة مقيدة وأن التوتر هو أحد العناصر التى تؤدى إلى قتل الإنسان.

(*) النمط عبارة عن مجموعة من العوامل، والعوامل مفهوم إحصائى يعبر عن مجموعة من السمات.

ولهذا فإننا نجد أفرادا يمكن أن نطلق عليهم النمط (أ) أو النمط (ب) ،لكن نجد أن هناك أفرادا يحملون النمطين وهم الأغلبية، ويتضح ذلك في الشكل (٢٠).



شكل (٢٠) توزيع الأفراد ذوي النمط (أ)، والنمط (ب)

استبيان الشخصية من النمط (أ)(*)

م	العبارة	نعم	لا
١	هل ترى نفسك تقوم بأعمال متعددة فى وقت واحد (كما هو فى حالة التحدث فى التليفون، والحديث مع آخرين وتدوين ملاحظات على الورق، والتأرجح للخلف والأمام على المقعد طوال الوقت)؟		
٢	هل تشعر بالذنب عندما تقوم بالاسترخاء كما لو كان هذا الاسترخاء على حساب أعمال كان يجب إنجازها ؟		
٣	هل تصاب بالملل بسرعة من حديث الناس؟ ، هل تجد فى نفسك رغبة فى مقاطعتهم، أو إيقاف حديثهم، أو جعلهم يسرعون فى الحديث بطريقة ما . . ؟		
٤	هل تحاول تغيير دفة الحديث إلى اهتمامك أنت، بدلا من الاستماع إلى الحديث عن اهتمامات الآخرين؟		
٥	هل أنت دائما قلق ومتلهف على الانتهاء من عمل ما، فى سبيل البدء فى عمل آخر؟		
٦	هل أنت من النوع الذى لا يجدى معه أى اهتمام بالموضوعات التى لا تتصل بعمله مباشرة ؟		
٧	هل تفضل أن تمتلك زمام الأمر (مثل : أن تكون مستبصرا بأوضاعك أكثر من استبصارك بنفسك) ؟		
٨	هل تقوم بأداء معظم الأشياء (الأكل، والحديث، والسير،) فى سرعة كبيرة ؟		

(*) قام كل من أحمد عبد الخالق، ديفيد فونتانا، حمدى الفرماوى بتقديم نمط الشخصية (أ).

م	العبارة	نعم	لا
٩	هل تجد من يشبهونك من الناس فى تحد معك، وآخرون لا يشبهونك مصدرا للضيق ؟		
١٠	هل تميل إلى العدوان البدنى ؟		
١١	هل تميل أكثر إلى الفوز بدلا من مجرد المشاركة أو الاستمتاع بالشيء أو الموقف؟		
١٢	هل تجد أنه من الصعب السخرية من نفسك؟		
١٣	هل تجد أنه من الصعب عليك إنابة أحد عنك فى شىء ما. . ؟		
١٤	هل تجد أنه من المستحيل عليك غالبا أن توجد فى لقاء دون فرض رأيك ؟		
١٥	هل تفضل إجازات النشاط (إجازة عمل) عن إجازات الاسترخاء والراحة ؟		
١٦	هل تدفع من هم فى أسرتك (أطفال، وموظفين أوشركاء) إلى العمل فى المستوى الذى تفرضه عليهم دون مراعاة لما يريدون هم. . ؟		
١٧	هل تحب العمل الفردى عن العمل الجماعى؟		
١٨	هل أنت أول المتواجدين فى الاجتماعات ؟		
١٩	هل ترغب أن تكون فى مقدمة الصفوف فى اجتماعات العمل ؟		
٢٠	هل أنت منضبط فى مواعيد عملك ؟		
	الدرجـــة		

القوة الثالثة : الإنهاك النفسي Burnout

يعتبر الإنهاك أحد القوى الأساسية التي تتأثر بالقلق أو هي نتيجة للقلق، وعند طرح الأسئلة عليك ماذا تكون إجابتك عنها :

١- هل نمت ثماني ساعات واستيقظت في الصباح وأنت تشعر بالآتي :

أ- آلام في الظهر.

ب- صداع.

جـ- وجع في العظام.

٢- هل تشعر بأنك منهك في نهاية يوم العمل.

إذا كانت إجابتك «بنعم» فأنت تشعر بالإنهاك. هل تعرف لماذا ؟

أريدك أن تتذكر يوم السبت ماذا تفعل فيه سوف تجد أنه مثل الأحد ومثل أي يوم آخر.

فأحد أسباب الإنهاك ترجع إلى رتابة العمل اليومي، وبالتالي فإن تلك الرتابة تؤدي إلى الإنهاك. والإنهاك عبارة عن «تبديد للطاقة النفسية نتيجة الضغوط الحياتية، ويؤدي قيام الفرد بحل مشكلة تواجهه». ويرى «سيدرمان» أن الأفراد المنهمكين غالبا ما يكون لديهم طاقة ولكن إنجازهم غالبا ما يكون أقل من هذه الطاقة وأن إنتاجهم أقل من قدراتهم.

ويرى (كوبر ومرشال Cooper & Marshal, 1976) أن الإنهاك يحدث نتيجة تكرار العمل اليومي مما يحدث نوعا من الملل أو القيام بعمل فترة طويلة دون الحصول على إجازة أوالحصول على أجر منخفض أو الصراعات بين الفرد وزملائه أو رؤسائه أو العوامل الخارجية نتيجة عدم وجود البيئة الجيدة للعمل.

ويمكن تعريف الإنهاك Burn out بأنه جملة الأعراض العاطفية والبدنية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائه في الأعمال التي يقوم بها والدراسات التي أجراها (بينز وأرنسون Piness, Arnson, 1980) أظهرت أن الإنهاك يتكون من ثلاثة مكونات هي :

المكون البدني Physical Component

يمكن التعرف على هذا المكون من خلال الشعور بالإحباط والقلق والتوتر

المستمر، وسرعة الانفعال والغضب، وسرعة التهيج والبكاء، والاتجاهات السلبية نحو الموضوعات المتعلقة بالحياة كعدم الثقة بالنفس، وفقدان القدرة على العمل، وفقدان قيمة الذات.

المكون العقلي Mental Component :

يمكن التعرف على هذا المكون من خلال إبداء الفرد المقاومة عند الذهاب إلى العمل، ويتصف الفرد بأنه كثير النظر في الساعة، عدم الرغبة في الاتصال أو التعرف على أحد، غير مرن عند اتخاذ القرارات التي تتعلق بحياته ومستقبله، وعدم الرغبة في تحمل المسئولية، ولديه الرغبة في التغيب عن المواعيد التي يعطيها للآخرين.

مقياس الإنهاك

هذا المقياس وضعته في الأصل (كريستينا مالاس وسوزان جاكسون (Chrisstina, M. Susan, J. 1976) وأعده فاروق عثمان (١٩٨٨) في صورته العربية. واستخدم القياس للكشف على الإنهاك وعلى إنتاجية وأداء العاملين في المؤسسات؛ حيث وجدت علاقة ارتباطية عكسية بين الزيادة في درجات الإنهاك وانخفاض الأداء.

ويتكون المقياس من (٢٥) عبارة وأمام كل عبارة (٦) اختيارات وعلى المفحوص اختيار واحد لكل عبارة وهذا موضح في مقياس الإنهاك.

مقياس الإنهاك

إعداد الدكتور / فاروق السيد عثمان

ضع علامة (√) فى الخانة التى تعبر عن تكرار هذا الشعور لديك.

م	العبارات	مرات قليلة فى السنة	مرة واحدة فى الشهر أو أقل	مرات قليلة فى الشهر	مرة واحدة فى الأسبوع	مرات قليلة فى الأسبوع	كل يوم
١	أشعر بأننى منصرف عن عملى.						
٢	أشعر بأننى متهمسك فى نهاية يوم العمل.						
٣	أشعر بأننى مشابه لزملائى فى كثير من العادات.						
٤	أشعر بأننى مندمج شخصيا فى مشكلات زملائى.						
٥	أشعر بأننى متعب عندما أستيقظ فى الصباح لأواجه يوما جديدا فى العمل.						
٦	أشعر بالضيق من الطريقة التى عاملت بها بعض زملائى.						
٧	يمكننى أن أفهم بسهولة كيف يتصرف زملائى نحو الأشياء.						
٨	أتجاهل بعض زملائى فى العمل.						
٩	إن العمل مع زملائى وطلابى طوال اليوم هو فى الحقيقة إجهاد لى.						
١٠	أتعامل بفعالية مع مشكلات زملائى.						
١١	أشعر بأننى متبرم من عملى.						

م	العبــــــارات	مرة قليلة في السنة	مرة واحدة في الشهر أو أقل	مرة قليلة في الشهر	مرة واحدة في الأسبوع	مرة قليلة في الأسبوع	كل يوم
١٢	أشعـر بأن لي تأثيرا إيجـابيا في حـياة الآخرين من خلال عملي.						
١٣	لقد أصـبحت أكثر قدرة تجـاه الآخرين منذ أن تقلدت هذه الوظيفة.						
١٤	إنني قلـق لأن هذه الوظيـفـة تحــجـز عواطفي.						
١٥	أشعر أنني نشيط جدا.						
١٦	أشعر أنني خائر العزيمة بسبب وظيفتي.						
١٧	أشـعـر أنني أعـمل بجـد ونشـاط في وظيفتي.						
١٨	لا أهتم حقا بما يحدث لبعض زملائي.						
١٩	العـمل مع الناس مـباشـرة يسـبب لي إجهادا زائدا في العمل.						
٢٠	يمكنني أن أخلق بسهولة جوا لطيفا مع زملائي في العمل.						
٢١	أشـعر بأنني مـبتـهج عندما أعـمل مع زملائي.						
٢٢	لقد أنجزت عدة أشيـاء جديرة بالاهتمام في هذه الوظيفة.						
٢٣	أشعر وكأنني في نهاية المطاف.						
٢٤	أتعـامـل وأنا في عملي مع المشـاكل بهدوء جم.						
٢٥	أشعر بأن زملائي يعتبرونني مسئولا عن بعض مشاكلهم.						

رقم	مرات قليلة في السنة	مرة واحدة في الشهر أو أقل	مرات قليلة في الشهر	مرة واحدة في الأسبوع	مرات قليلة في الأسبوع	كل يوم
١	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	٦	٥	٤	٣	٢	١
٤	٦	٥	٤	٣	٢	١
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦
٦	١	٢	٣	٤	٥	٦
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٨	١	٢	٣	٤	٥	٦
٩	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٠	٦	٥	٤	٣	٢	١
١١	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٢	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٣	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٤	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٥	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٦	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٨	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٩	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٠	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢١	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٢	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٣	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٤	٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٥	١	٢	٣	٤	٥	٦

القوة الرابعة : الاغتراب النفسي Alienation

كثر الحديث في الآونة الأخيرة عن ظاهرة الاغتراب، والتي تكاد تمثل ظاهرة عامة وشائكة في الكثير من الدول، ولا شك أن هناك ظروفا نفسية واجتماعية واقتصادية خاصة بكل دولة تجعل ظاهرة الاغتراب لها خصائصها وأشكالها الخاصة بها.

ويعني مصطلح الاغتراب في اللغة العربية أن اغترب يعني ابتعد ونأى، ويعني تغرب وانفصل، ويشير الاغتراب في العلوم الاجتماعية إلى عملية القطيعة والانفصال التي تقع بين الذات والعالم الخارجي، وهو يعني الخلل العقلي أو انفصال الفرد عن ذاته.

ويرى «جسيبسر» أن الفرد في ظل ثورة المعلومات يواجه سيلا لا ينقطع من المعلومات والمعارف يصعب عليه التأكد من صحتها والتمييز بينها، واختيار ما يناسبه ويشبع حاجته منها، عاجزا عن أن يهتدي إلى طريقه. فهو إذن بلا قوة وهو عبارة عن مكون من مكونات الاغتراب.

ونرى أن مفهوم الاغتراب يقع في مضمون نظرية العقد الاجتماعي الذي قدمه «جان جاك روسو» لتفسير قيام المجتمع بمؤسساته وسلطاته المختلفة، تلك النظرية تشير إلى المجتمع قد تكون نتيجة تخلي الأفراد وتنازلهم طواعية عن حريتهم من أجل مصلحتهم وضمان أمنهم. ويرى «فروم» أن الإنسان قد وهب الحرية من أجل الحصول على لقمة العيش، ولكنه لا يستخدم هذه الحرية للتطور الشخصي، بينما يتحرك مرارا نحو المسايرة والامتثال محاولا بذلك الحصول على علاقات آمنة داخل المجتمع.

ويرى علماء النفس أن الاغتراب هو حالة معينة لعلاقة الإنسان بنفسه وبغيره من الناس وأن الإنسان يشعر بالعزلة لأنه قد انفصل عن الطبيعة وعن بقية البشر، بل وعن ذاته، تلك العزلة التي تعبر عن موقف إنساني عام، فالطفل الذي ينفصل عن أمه أثناء التحاقه بالمدرسة يشعر بالعزلة وقلة الحيلة وهي أحد بدايات الاغتراب ويرى «فيليبس» أن الاغتراب يعتبر أمرا حتميا، فيعاني الإنسان من الحرية قدر معاناته من العبودية، ولذلك فالإنسان ينزع إلى الهروب من الحرية إلى المسايرة الذاتية.

ويرى «أريكسون» أن الاغتراب يحدث خلال أزمة الهوية التي يبحث فيها المراهق عن ذاتيته حيث يحدث العداء بين تطور الأنا وتشتت الأنا الذي يمثل الاغتراب كمعوق أساسي لتطور حرية الأنا.

ويذهب المفكر المعاصر «دانيال بل» إلى أن الاغتراب له معنى مزدوج هو الغربة والتشيؤ، والغربة هي حالة اجتماعية نفسية يستشعر خلالها الإنسان بوجود مسافة عن مجتمعه فينفصل عنه، والتشيؤ هو مقولة فلسفية تعني أن الفرد يعامل كشيء ويتحول إلى شيء وتنزع عنه شخصيته وبالتالي تتشيأ العلاقات.

أسباب الاغتراب :

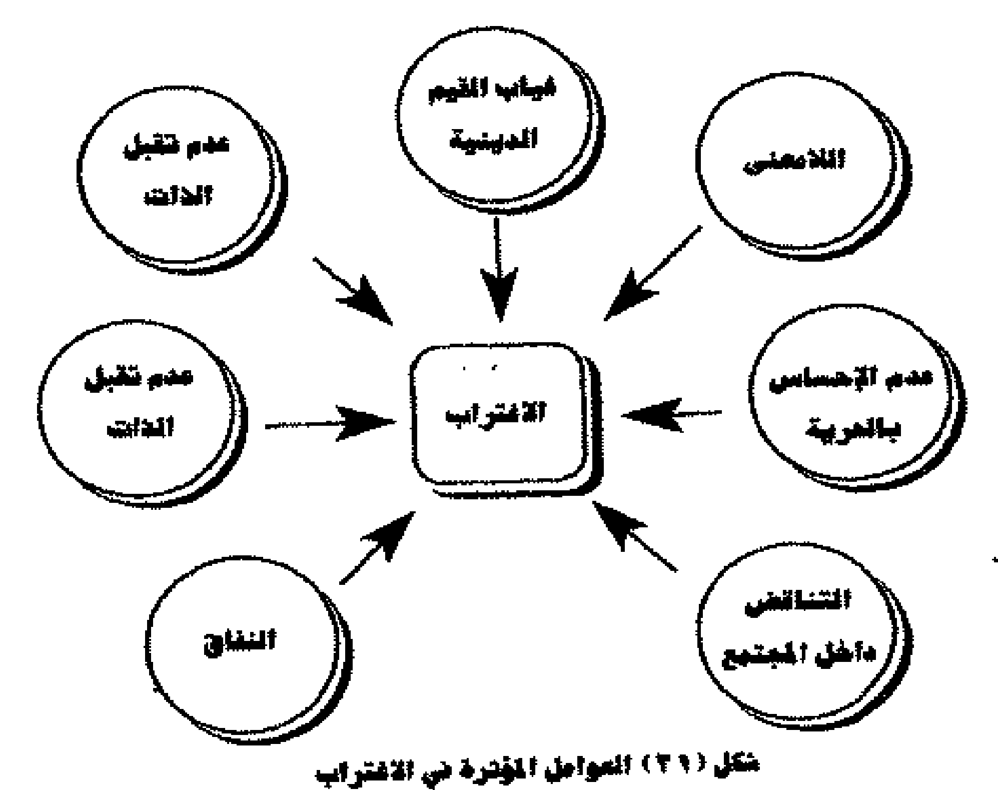
١- يعزو الاغتراب إلى طبيعة النمو ذاتها فإن بداية مرحلة المراهقة عبارة ما يطلق عليه أزمة المراهقة مما ينعكس فى الإحساس بالاغتراب.

٢- يعزو الاغتراب إلى الظروف الحضارية التى يعيشها الفرد. وتؤكد الدراسات النفسية ان أزمة المراهقة ليست أزمة ثابتة فى كل الحضارات،ولهذا فإن طبيعة النظام الاجتماعى والثقافى الذى يعيش فيه الفرد ويؤثر فى تنمية الإحساس بالاغتراب.

٣- يعزو الاغتراب إلى إحباطات الطفولة وأساليب التنشئة الاجتماعية وكذلك العوامل المعرفية والوجدانية والشخصية، ويؤدى الاغتراب إلى عدة سلوكيات يمكن رصدها فى الشكل (٢١).

الاغتراب السوى واللاسوى :

الاغتراب السوى هو الاغتراب الذى يشعر به المبدع والمخترع والمفكر. فاغتراب الفرد يمثل الجانب الإيجابى، حيث إنه فى قمة اغترابه يكون فى قمة انتمائه لعالمه الذى يعيش فيه. أما الاغتراب اللاسوى فهو الاغتراب المدمر الذى يهدم ويؤدى إلى الانفصال والعدوان والهروب من الواقع إلى الخيال باستخدام العقاقير والمخدرات والإدمان.



شكل (٢١) العوامل المؤثرة في الاغتراب

الفصل الرابع

إستراتيجيات التخفيف من القلق والتوتر

مقدمة

إستراتيجية العلاج السلوكي

- التحصين التدريجي
- العلاج بالغمر
- التدريب على المهارات الاجتماعية
- الاسترخاء
- التأمل

إستراتيجية اللعب وممارسة الرياضة

- نظريات اللعب
- الصداقة
- نموذج يانج للعلاج المعرفي



مقدمة

هل يستطيع أحد أن يدعى أنه لم يصب بحالة من التوتر أو القلق جعلته يفقد النوم أو يفقد شهيته للمأكل أو يفقد القدرة على التركيز. كلنا مررنا بالعديد من المواقف والحالات من التوتر والانفعال. وإذا كانت المدنية أعطتنا الكثير من الرفاهية إلا أنها سلبت منا الكثير من حريتنا، كما أن المدنية الحديثة تتميز بتعقدها وزيادة متطلباتها، وتغيير أسلوب الحياة تغيرا واضحا، حيث ظهر ذلك بوضوح فى اتساع العلاقات الاجتماعية وتشابكها وتغير أشكالها إلى درجة كبيرة، مما أفقدها كثيرا من صفة الكل المتكامل وأصبحت الحياة الإنسانية خليطا معقدا من المثيرات والمواقف ودخل الفرد فى تفاعلات كثيرة متنوعة ومتغايرة، تضمنت العديد من التحديات المعيشية والضغوط الاجتماعية، مما عرضنا لأشكال مختلفة من الإحباط والصراع، وكان من نتيجة ذلك أصبح التوتر والقلق يسيطران على كثير من الأفراد. ويرى عبد اللطيف موسى (١٩٩٣) أن الناس المتوترون يضحون بالكثير من أنفسهم، جهودهم مفرطة بدلا من أن تكون اقتصادية وفعالة، وقد ينجحون ولكن بتكلفة عالية عندما يبذلون لأى جهد لأى غرض مهما يكن فإن ألياف العضلات تنقبض بشكل متعاقب لإنجاز المهمة المطلوبة، ويسعى الإنسان دائما إلى تحقيق أهدافه وغاياته، ولكن الغايات تتحقق عن طريق انقباض العضلات واسترخائها، ولكى يتم ذلك فإنه يجب عليك أن تحرق طاقتك الشخصية، والتوتر والانفعال الزائد هما أكبر وسيلة لإنفاق هذه الطاقة.

هل أنت من هؤلاء المبذرين فى استهلاك طاقتك، سوف أرصد كيف تستنفد طاقتك دون أن تدرى.

١ ـ القلق هو أول مصدر يمكن أن يستنزف طاقتك؛ ولهذا يمكن أن يطلق عليه القاتل الصامت. كم من عزيز علينا حدث وأن أصيب بجلطة فى الدماغ أو شلل فى اليد والرجل والسبب هو التوتر الزائد والقلق الدائم.

٢ ـ رجال الأعمال أكثر عرضة للإصابة بقرحة المعدة والإثنى عشر وعسر الهضم والسبب هو القلق الزائد.

٣ ـ التفكير المستمر دون الوصول إلى حل للمشكلة والخوف المستمر دون معرفة مصدره يؤدى إلى استنفاد الطاقة.

عزيزى القارئ لك أن تتساءل كيف يمكن تخفيف القلق والتوتر، والتخفيف يعنى اختزال القلق والتوتر إلى أدنى حد ممكن، ولا يمكن التخلص من القلق لأن ذلك يعنى أن يتوقف الإنسان عن أداء رسالته فى الحياة، وما هى إستراتيجيات تخفيف القلق

والتوتر؟ يمكن رصد العديد من الإستراتيجيات التي تستخدم للتخفيف من القلق والتوتر والتي تتمثل في الآتي:

١ ـ إستراتيجية العلاج السلوكي:

أ ـ التحصين التدريجي.

ب ـ العلاج بالغمر.

جـ ـ التدريب على المهارات الاجتماعية.

د ـ الاسترخاء.

هـ ـ التأمل.

٢ ـ إستراتيجية اللعب وممارسة الرياضة:

أولا: إستراتيجية العلاج السلوكي.

عندما تجد نفسك مضغوطا سوف تجد بعضا من الناس تفعل الآتي:

أ ـ فئة المدخنين يدخنون بشراهة وعندما تسألهم تجد أن الإجابة هي أن الضغط النفسي يجعلهم يدخنون للتخفيف من القلق.

ب ـ فئة أخرى تستخدم العقاقير وخاصة الحبوب المهدئة والمنومة، ورغم ذلك أن هذه الحبوب تساعدهم على الاسترخاء ولكن تظهر مشكلة التعود بحيث تصير جزءا من حياة الفرد الذي يتعاطى هذه الحبوب.

جـ ـ فئة أخرى تستخدم المواد المخدرة مثل الهيروين ومخدر الحشيش والبانجو. وللأسف الشديد نجد أن معدل التدخين في ازدياد وخاصة بين الشباب ويتضح من النتائج التي قدمها مصطفى سويف (١٩٩٦) كانت كالآتي:

جدول (٧) : يوضح عدد الطلاب المتعاطين للمواد النفسية

العينة	المواد النفسية	العدد	الوصف
تلاميذ الثانوى (١٩٨٧)	السجاير	١٣٥٣	يتضح من عدد الطلاب الذين يستخدمون السجاير والأدوية النفسية والمخدرات الطبيعية والكحوليات فى تزايد مستمر.
طلبة الجامعات (١٩٩٠)	السجاير	٢٠٨٠	
تلاميذ الثانوى (١٩٨٧)	الأدوية النفسية	٥٠٣	
طلبة الجامعات (١٩٩٠)	الأدوية النفسية	٥٠٨	
تلاميذ الثانوى (١٩٨٧)	المخدرات الطبيعية	٨٢٦	
طلاب الجامعات (١٩٩٠)	المخدرات الطبيعية	١٠٣٢	
تلاميذ الثانوى (١٩٨٧)	الكحوليات	٢٨٠٣	
طلاب الجامعات (١٩٩٠)	الكحوليات	٢٣٢١	

ورغم أن استخدام السجاير والمخدرات والكحوليات يفيد فى خفض التوتر إلا أنها تؤدى إلى حالة من الإدمان، ويقصد بالإدمان التعاطى المتكرر لمادة مخدرة بحيث تصير جزءاً يعتمد عليه الفرد ولا يستطيع الفرد الاستغناء عنه، ومن أبعاد الإدمان ما يأتى:

أ ـ ميل إلى زيادة جرعة المادة المتعاطاة وهو ما يعرف بالتحمل.

ب ـ اعتماد له مظاهر فسيولوجية واضحة.

جـ ـ حالة تسمم عابرة أو مزمنة.

د ـ رغبة قهرية قد ترغم المدمن على محاولة الحصول على المادة النفسية المطلوبة بأية وسيلة.

هـ ـ تأثير مدمر على الفرد والمجتمع (مصطفى سويف، ١٩٩٦، ص٤٧-٤٨).

عزيزى القارئ هل تحب أن تخفض التوتر والقلق من خلال مجموعة المواد النفسية وتتعرض للعديد من المشاكل التى قد تكون أكثر ضررا من القلق نفسه. البديل يمكن أن نقدمه من منظور علم النفس.. دعنا نبدأ سويا لنتعرف أكثر على إستراتيجيات خفض القلق.

١ - التحصين التدريجي:

يرى علماء علم النفس السلوكي أن القلق سلوك مكتسب يمكن التخلص منه واختزاله إلى أدنى حد ممكن ونجد أن «بافلوف» صاحب الفعل الشرطي يمكنه استخدام مثيرات محايدة للتخفيف من القلق، وكذلك الفعل الشرطي الإجرائي كما قدمها «سكنر».

والفعل المنعكس الشرطي لبافلوف عبارة عن فعل يتشكل من تزامن بين مثير محايد وبين مثير طبيعي يؤدي إلى استجابة. مثل الطفل الذي يخاف من الظلام نتيجة ارتباط الظلام (مثير محايد) مع عقاب بدني يحصل عليه، وبتكرار هذا الارتباط الشرعي بين المثيرين يكتسب الطفل استجابة الخوف من الظلام.

والفلسفة التي ينطلق منها التحصين التدريجي هو بناء هرم من المخاوف بحيث يقع في قاعدته الأشياء الأقل في الخوف ثم الأشياء الأكثر في الخوف. ثم يقدم للمريض أقل المخاوف ثم الأكثر حتى يصل المريض إلى السيطرة على جميع مخاوفه بطريقة واقعية. مثل الذي يخاف من الحشرات نجعله يواجه الحشرة حتى يستطيع أن يمسكها ويتعامل معها.

٢ - العلاج بالغمر:

يمكن أن نؤكد حقيقة علمية وهي أن العلاج بالتحصين التدريجي يفيد المرضى الذين لديهم مخاوف من الارتفاع أو الأماكن المغلقة، وقد حاول علماء النفس أمثال «بافلوف» و«سكنر» أن يعالجوا المرضى الذين عندهم مخاوف من الأماكن الفسيحة وبالتالي فإن وضع المريض في نفس الموقف مرة واحدة بحيث يجعله يتعود على الموقف ذاته. فإن المريض يمكن أن يشفى. ولكن قد يحتاج المريض إلى بعض المهدئات حتى تساعد المريض في التخلص من الخوف (*).

٣ - التدريب على المهارات الاجتماعية:

يحدث القلق الاجتماعي نتيجة تفاعل الفرد مع جمهور من الناس فالمواجهة تؤدي إلى حالة من الخوف الشديد والهلع. وهذا ما يطلق عليه قلق المواجهة، فيقل التواصل بحيث يؤدي إلى ارتعاش في اليد والصوت والعرق المتصبب لدى المتحدث. يمكن أن نؤكد أن القلق الاجتماعي يكون معرضا له الفرد ذو سمة العصابية أو سمة القلق كما أن الفرد الانطوائي يكون معرضا للقلق الاجتماعي. عكس الشخص الذي يتسم بسمة

(*) لمزيد من دراسة بعض الحالات، يمكن الرجوع إلى أ. د. سيد الريس في كتاب «وداعا للقلق».

الاتزان الانفعالى والانبساط حيث إن المنبسط يكون لديه القدرة على التفاعل الاجتماعى والاتصال الجيد.

يبدأ العلاج النفسى بتدريب الفرد على اكتساب الثقة فى النفس وذلك من خلال تكوين مفهوم ذات إيجابى. ويرى (سيمودندس ١٩٥١) أن الذات عبارة عن مجموعة من العمليات هى الإدراك والتفكير والتذكر المسئولة عن تطوير وتنفيذ خطة عمل للوصول إلى إشباع البواعث الداخلية. وتتكون الذات من أربعة جوانب هى:

١ ـ كيف يدرك الفرد نفسه ؟

٢ ـ ما يعتقده عن نفسه ؟

٣ ـ كيف يقيم نفسه ؟

٤ ـ كيف يعزز نفسه ؟

ويرى ماكدوجال. (Mcdogal) أن تكامل الشخصية يحدث نتيجة العوامل الآتية:

١ ـ عاطفة اعتبار الذات: وهى تتكون من عاملين هما:

أ ـ انتظام ما لدى الفرد من عواطف.

ب ـ انتظام هذه العواطف فى بنائها وتكاملها فى وحدة توجهها عاطفة الذات.

٢ ـ تأكيد الذات: يميل الفرد إلى تأكيد أى تأكيد ذاته بدافع التقدير والاعتراف والاستقلال، ويدفع تأكيد الذات إلى تحسينها، وحاجته إلى التقدير تدفعه إلى السعى دائما لإحراز المكانة والقيمة الاجتماعية، ويعمل حافز توكيد الذات على اتباع الفرد للنجاح الذى حققه فى مهام قيادته.

٣ ـ اعتبار الذات: وهو عبارة عن تقييم صريح للنقاط الحسنة والسيئة فى الفرد.

فالفرد الذى يمتلك درجة عالية على اختبار الذات فإنهم يعتبرون أنفسهم أشخاصا مهمين يستحقون الاحترام، وباعتبار أن الذات تؤثر على تحديد مستوى الطموح للفرد.

ولكن كيف تساعد الفرد على التخلص من القلق الاجتماعى:

يمكن أن يتم من خلال:

أ - تدريب الفرد على مواقف يتم فيها التفاعل بين الفرد وجمهور من المستمعين.

ب- استخدام التعلم بالنموذج الذى قدمه باندورا وذلك من خلال نماذج حية يشاهدها الأفراد ذوو القلق الاجتماعي.

جـ - دور المعالج النفسى فى تقديم الدعم للمريض من خلال المساندة النفسية والتشجيع حتى يتأكد من أن المريض تخطى فوبيا المواجهة.

د - يمكن للمرشد النفسى أن يساعد المريض إذا كانت حالة المرض حقيقة باستبصار ذاته حتى يستطيع أن تتكون لديه الثقة فى النفس.

هـ- أخيرا تعلم كيف تثق فى نفسك، وذلك من خلال الدعم الذاتى الذى تحصل عليه نتيجة نجاحك فى المواجهة مع الناس.

٤ - التأمل :

التأمل هو عبارة عن التفكير المكثف العميق، والاستغراق فى شئ أو فكرة. ويتحقق بالتركيز على شئ واحد وإزالة كافة العوامل التى تشتت الانتباه سواء الخارجية (مثل الصوت، الضوء) أو الداخلية (الجسدية، والانفعالية، وأى توتر آخر) والتأمل هو أسلوب للتدريب النفسى، يكتسب أشكالا مختلفة تتوقف على البيئة التاريخية والثقافية، وقد احتفظ الشرق والهند والصين والحضارات المرتبطة بهما، بأعظم قدر من دلالات مناهج التأمل، فالحضارة الهندية تستخدم اليوجا فى التأمل، فى حين تستخدم الديانة الطاوية فى الصين التأمل. أما حضارة الشرق وخاصة المسلمين تستخدم التصوف كنظام للتأمل. أما الديانة المسيحية فإنها كانت تستخدم الرهبنة والعبادة فى الأديرة للتأمل، والتأمل فى كل هذه الحضارات والديانات عبارة عن الذوبان الدينى الصوفى لوعى الفرد فى مطلق يشبه المحيط، وهو موقف يتحقق كما لو كانت فراشة تحترق فى لهيب شمعة أو عروسة من الملح تذوب فى مياه البحر. وهناك اتجاه دينى صوفى للتأمل يفسره «كاندماج» لشخصيتين بشرية وإلهية غرمته الديانة المسيحية. وفى القرن العشرين صيغت أساليب التأمل فى بعض مدارس التحليل النفسى، وخاصة علم النفس التحليلى كنظام للتدريب الجسدى النفسى، الذى يهدف إلى التأثير العلاجى ولا يرتبط بأية أفكار دينية صوفية، ويمكن استخلاص النتائج للتأمل للتخفف من القلق والتوتر فى الآتى:

أ - استحضر منظرا جميلا واحتفظ به.

ب - أغلق عينيك ولا تفكر فى أى شئ آخر سوى المنظر الجميل الذى استحضرته.

جـ- ركز فى المنظر بدرجة كبيرة. تعلم أن تأخذ فترة خمس دقائق ثم زد الوقت حتى تصل إلى خمس عشرة دقيقة يوميا.

د - هل تعلم أن التأمل يؤدى إلى خفض عمل الجهاز اللاإرادى إلى أدنى حد ممكن مما يتناقص الأيض وتتراجع كهرباء الدماغ من «ألفا» إلى «بيتا» حتى تصل إلى «جاما» أو «دلتا» مما يؤدى إلى انخفاض التوتر والقلق مما يجعل الفرد نشطا وذات طاقة عالية.

٥ - الاسترخاء:

حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدى شاق، وقد يكون الاسترخاء غير إرادى (عند الذهاب إلى النوم) بحيث تتحول كهرباء الدماغ من ألفا (في حالة الاستيقاظ) إلى دلتا (في حالة النوم). أو إرادى عندما يتخذ المرء وضعا مريحا ويتصور حالات باعثة على الهدوء عادة أو يرخى العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط، وأحد الأساليب الفعالة لتعليم الاسترخاء إحداث تجاوب عن طريق أجهزة تكشف عن مستوى النشاط الكهربى الحيوى لتجعله في متناول إدراك الشخص.

وإن استرخاء أى عضلة يعنى الانعدام التام لكافة الانقباضات فلا تبدى العضلة أى مقاومة للشلل وتبدو ساكنة مرتخية، وعندما تكون العضلات مسترخية تماما فإن الأعصاب الذاهبة إليها والآتية منها لا تحمل أى رسالة حركية أو حسية، بمعنى أن تكون ساكنة كلية، وينعدم النشاط الكهربائى بها، ومن الواضح أن درجة قصوى من الاسترخاء مطلوبة ويطلق على ذلك «الاسترخاء المتدرج أو المتزايد».

ولقد أثبتت التجربة أن الإثارة المزمنة والقلق والتوتر والغضب يمكن أن تزول بالاسترخاء ويقدم عبد اللطيف عثمان (١٩٩٣)(*) برنامجا للاسترخاء العام على النحو الآتى:

١ - عليك أن تتخذ وضعا مريحا على سرير أو أريكة عريضة ثم استمر على النحو التالى:

- الذراع الأيمن: مارس إرخاءه نحو ساعة أو أكثر يوميا لمدة ستة أيام.
- الذراع الأيسر: استمر في إرخاء الذراع الأيسر نحو ساعة أو أكثر يوميا لمدة ستة أيام.
- الساق اليمنى: استمر في إرخاء كلا الذراعين، وفي نفس الوقت مارس إرخاء الساق اليمنى نحو ساعة أو أكثر لمدة تسعة أيام.

(*) لمزيد من الدراسة يمكنك الرجوع إلى كتاب من الاسترخاء للمؤلف أ.د. عبد اللطيف موسى عثمان، ١٩٩٣م.

- الساق اليسرى: استمر في إرخاء الذراعين والساق اليمنى وفي نفس الوقت مارس إرخاء الساق اليسرى لمدة تسعة أيام.

- اجلس منتصبا وعيناك مفتوحتان. ارخ عينيك إلى أقصى حد ممكن حتى تشعر بحرقان ثم أغمضهما، كرر ذلك نحو ساعة ليوم واحد.

- القراءة: مارس التمرين على الاسترخاء أثناء القراءة نحو ساعة يوميا لمدة يومين أو أكثر.

- الكتابة: مارس التمرين على الاسترخاء، أثناء الكتابة نحو ساعة يوميا لمدة يومين أو أكثر.

- المحادثة: مارس التمرين على الاسترخاء أثناء المحادثة نحو ساعة يوميا لمدة يومين أو أكثر، ويصلح ذلك في خفض القلق الاجتماعي.

ثانيا: إستراتيجية اللعب والممارسة الرياضية:

يعد اللعب وسيلة فعالة لخفض التوتر والانفعال الزائد والقلق، ويقول الشاعر الألماني فريدريك شيلر:

«إن الفنان يخلق مملكة الجمال،
وهي مملكة مغايرة لمملكة
الطبيعة التي قانونها الضرورة
وهي مملكة مغايرة لمملكة
الأخلاق التي قانونها الواجب المفروض
إنما مملكة الجمال تتأسس
على الحرية وقانونها الأسمى خلق الحرية بالحرية
لكن شرط تأسيس الحرية أنها أشبه
باللعب القائم على النظام دون غرض
خارجي.. وأن الابتهاج الحر يقع ضمن
احتياجات الإنسان.. إن قانون الجمال هو الحرية
وقانون الحرية هو اللعب..
واللعب هو نزع الغربة من العالم
والإنسان لا يلعب إلا عندما يكون
إنسانا بكل ما في هذه الكلمة

من معنى. . . وهو لا يكون إنسانا

كاملا إلا عندما يلعب».

مفهوم اللعب:

يطلق اللعب عادة على كل الأعمال غير الجدية التى تتجلى فيها الحالة التلقائية، وعدم التقيد بقيد ما، أو اعتبار لغير قانون اللعبة، أو الشعور بالمسئولية من ناحية والارتياح المتجدد أثناء القيام بها، واللذة التى يجدها الفرد فيها، والمثابرة والاستمرار للحصول على أكبر قسط من اللذة من ناحية أخرى (حامد عبد القادر، ١٩٦٦).

فقدم جود «Good, 1965» تعريفا للعب وهو عبارة عن «نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الفرد من أجل تحقيقه والتسلية ويستغله الأفراد عادة ليسهم فى تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المعرفية والجسمية والوجدانية.

ويعرف شابلن (Chaplin, 1965) اللعب بأنه «نشاط يمارسه الأفراد فى صورة فردية أو جمعية بقصد الاستمتاع ودون أى دافع آخر».

ويعرف عدس ومصلح (١٩٨٠) اللعب بأنه « استغلال طاقة الجسم الحركية فى جلب المتعة النفسية للفرد».

ويرى بيرسى (١٩٥٠) أن اللعب «عبارة عن كل نشاط يقوم به الإنسان لمجرد النشاط، من غير أدنى اعتبار للنتائج التى قد تترتب عليه أو تنتج منه بحيث يمكن الكف عنه أو الاسترسال فيه بمحض الإرادة ومن غير أدنى إرغام».

وظائف اللعب:

لخص أرنود (Arnoud, 1974) وظائف اللعب فى الآتى:

١ - يعمل اللعب كمولد ومنظم لعمليات التعلم المعرفى.

٢ - يساعد اللعب فى السيطرة على القلق والصراعات النفسية العادية.

٣ - يساعد اللعب فى تحقيق النمو الجسمى والمهارات العقلية.

٤ - يساعد اللعب فى تعلم الطرق المختلفة لحل المشكلات.

٥ - يساعد اللعب فى تعلم الابتكار والاختراع.

٦ - تسهم الرياضة والتمارين إلى تخفيف حدة الضغوط النفسية، وتساعد على تقييم القلق بحيث تؤدى إلى تخفيف القلق.

٧ - ويؤكد راشيل أن اللعب ينمى الخبرة الذاتية للفرد، ويساعده على اكتساب الثقة فى ذاته.



نظريات اللعب

يوجد العديد من النظريات التى تفسر اللعب. وقد اختلف علماء النفس فى تفسير اللعب كظاهرة من الظواهر الإنسانية التى اتصلت بالإنسان حتى صارت جزءا من حياته الاجتماعية. ففى مرحلة من المراحل كانت الألعاب تمثل أحد الطقوس التى لجأ إليها الإنسان ليتخلص من توتراته وانفعالاته. وقدم كل من حامد عبد القادر، ومحمد الإبراشى (١٩٦٦) مع مالك سليمان (١٩٨٦) العديد من النظريات التى تفسر اللعب والتى تتلخص فى الآتى:

أولا- نظرية الطاقة الزائدة:

قدم «شيلر» و«سبنسر» هذه النظرية، حيث كانا يعتقدان أن اللعب مهمته الأصلية التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج الطفل إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، واللعب هام فى مرحلة الطفولة لمساعدة الطفل فى تكوينه الجسمى والنفسى، وغالبا يكون اللعب من أجل اللعب فى تلك المرحلة.

ويمكن الاستفادة من تلك النظرية فى مساعدة الأطفال مرتفعى النشاط فى تفريغ طاقاتهم من خلال ممارسة الأنشطة المعدة لهم فى رياض الأطفال.

ثانيا- نظرية الإعداد للحياة المستقبلية:

قدم «كارول جروس» هذه النظرية، ويرى جروس أن اللعب يمرن الأعضاء الجسمية، وبذلك يستطيع الطفل أن يسيطر سيطرة تامة عليها وأن يستعملها استعمالا حرا فى المستقبل، وهو بذلك يمكن أن يقوم بعملية التآزر البصرى والحركى، كما يساعد اللعب الطفل فى التحكم فى عضلاته الكبرى ثم عضلاته الصغرى. فاللعب يعد الطفل للمستقبل.

وترى هذه النظرية أن الطفل يمتلك من الآليات التى تؤهله أن يقوم بدوره بنجاح فى المستقبل إذا تم إعداده الإعداد السليم، ويمكن استخدام اللعب كأحد نماذج الإعداد الناجح فى ممارسة دوره فى الحياة.

ثالثا- النظرية التلخيصية:

قدم هذه النظرية «ستانلى هول»، ويرى أن اللعب تلخيص لضروب النشاطات المختلفة التى مر بها الإنسان عبر الأجيال المتعاقبة، واستخدم الإنسان نماذج كثيرة من اللعب لكى تساعده فى عمليات القنص والصيد والتسلق. فالإنسان يلخص فى لعبه أدوار المدنية التى مرت عليه. وترى هذه النظرية أن المهارات التى تعلمها جيل من

الأجيال سوف يقدمها للجيل التالي الذي يمكن أن يضيف إليها، ويمكن أن نرى هذه النظرية أنها غير مقبولة في تفسير التقدم الذي يحدث نتيجة استمرار الأجيال.

رابعاً- نظرية التحليل النفسي:

ترى هذه النظرية أن ألعاب الأطفال تساعد على التخفيف مما يعانيه من القلق الذي يحاول كل فرد التخلص منه بأية طريقة، واللعب إحدى هذه الطرق، وتشبه هذه النظرية إلى حد ما نظرية الطاقة الزائدة.

ويعبر اللعب في تلك النظرية عن رغبات محبطة أو متاعب لا شعورية، وهو تعبير يساعد على خفض مستوى التوتر والقلق عن الطفل واللعبة هي تعبير صريح عما يشعر به الطفل. كذلك رسوم الأطفال تعتبر وسيلة فعالة تخبر عما يكنه الطفل في منطقة اللاوعي (اللاشعور). وقد أشار فرويد إلى أن اللعب هو الوسيلة التي يستطيع الطفل أن يحقق بها إنجازاته الأولى الثقافية والنفسية. فاللعب هو لغة الطفل في التعبير ووسيلته أيضا في الاتصال بالآخرين.

خامسا- نظرية النمو الجسمي:

قدم هذه النظرية العالم «كارث» حيث يعتقد أن اللعب يساعد على نمو الأعضاء ولا سيما المخ والجهاز العصبي. فالطفل عندما يولد لا يكون مخه في حالة متكاملة.

وبما أن اللعب يشتمل على حركات تسيطر على تنفيذها كثير من المراكز المخية فإن النمو الجسمي يساعد على استخدام أساليب من اللعب التي تتطور مع زيادة العمر.

سادسا- نظرية الاستجمام:

ترى هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعصابه المرهقة التي أضناها التعب، ذلك لأن الإنسان يستخدم عضلاته بصورة أثناء اللعب تختلف عن استخدامها في العمل، فالعضلات تعمل أثناء العمل ولكنها تشعر بالراحة والاسترخاء والاستجمام أثناء اللعب.

سابعا- نظرية فيجوتسكي Vygotsky:

يرى «فيجوتسكي» أن الطفل الصغير يميل إلى اختزال حاجاته بصورة فورية. ومع تقدم عمره ودخوله في مرحلة رياض الأطفال فإنه يعبر عن رغباته بصورة تلقائية في صورة لعب، ويتميز اللعب في تلك المرحلة بالتلقائية والتخيل، ويؤدي اللعب دورا

رئيسيا فى نمو الطفل، فالنشاط التخيلى وإبداع الأهداف، وصياغة الدوافع الاختيارية إنما تظهر من خلال أنماط اللعب التى يمارسها الأطفال، ويسهم اللعب فى تحقيق ما يلى:

١ ـ التفكير المجرد: يساعد على الإسراع فى تنمية التفكير المجرد من خلال تنمية بعض المهارات فى عملية تنظيم شبكة من التفكير المنظم، وفى مرحلة ما قبل المتوسط ينقلب اللعب إلى عمليات داخلية وفكر مجرد.

٢ ـ ضبط الذات: إن التزام الطفل بقواعد اللعب وأنظمته يوفر له المتعة، كما يتعلم الطفل أن يسيطر على عناصر البيئة الخاصة بأنظمة اللعب ويتعلم أيضا القيام بعملية ضبط الذات.

٣ ـ اللعب نشاط إنسانى: يرى بعض من العلماء أن اللعب يشبع حاجات الطفل ويجعله فى حالة نماء مستمر، فإن الطفل تتغير أنماط اللعب عنده من مرحلة عمرية إلى أخرى. كما يؤكد علماء النفس أن اللعب هو نشاط إنسانى أصيل.

ثامنا ـ نظرية جان بياجيه:

اهتم بياجيه (Piaget, 1962) بملاحظة اللعب عند الأطفال فى المراحل العمرية المختلفة، ووصف التفاعل الذى يتم أثناء اللعب بين الطفل وبيئته، وقرر أن هذا التفاعل هام وجوهرى فى عملية النمو، ويعتقد بياجيه أن عملية التمثيل والمواءمة ضروريتان لنمو الطفل ويرجع النمو العقلى إلى التبادل المستمر والنشاط بين عملية التمثيل وعملية المواءمة، واللعب عند بياجيه هو طريقة تستخدم لكى تناسب الأسكيمات التنظيمية لدى الطفل، ويتطور اللعب فى مراحل مختلفة حسب نظرية النمو المعرفى عند بياجيه وهى كالآتى:

أ ـ اللعب التدريبى Practice Play: يبدأ هذا النمط من اللعب من الميلاد حتى سن السنتين تقريبا. وغالبا يرتبط اللعب فى تلك المرحلة العمرية بجسمه أو المحيطين به، ويكتسب الطفل بعض المهارات مثل التآزر الحس حركى الضرورى لممارسة الموضوعات فى المكان والزمان، وأن يرى الرغبة السببية بينهما.

ب ـ اللعب الرمزى Cymbolic Play: إنها مرحلة اللعب التخيلى الذى نجده عند غالبية أطفال الحضانة تمتد حتى سن السابعة تقريبا، وفى هذه المرحلة يحاول الطفل أن يخضع الواقع بحيث يلائم اهتماماته وحاجاته الخاصة، كما يستخدم الكلمات ليرمز إلى تصوراته وأفكاره ومشاعره الداخلية.

جـ ـ اللعب المنظم Games Play: وهى مرحلة اللعب الذى تحكمه القوانين المتفق عليها، والذى يمثل سلوك اللعب عند الأطفال الكبار. وهى مرحلة أطلق عليها

«بياجيه» مرحلة التقليد المادي المحسوس. ويتجه الطفل في تلك المرحلة نحو الواقع حيث يميل إلى التعارف مع الآخرين حتى يلائم هذا الواقع (سيد الطواب، ١٩٨٥).
ويرى بياجيه (Piaget,1962) أن اللعب هو أساس كل الأشكال العليا في الأنشطة العقلية؛ ولذا فهو يعمل كقنطرة للمرور من الذكاء الحسي الحركي إلى ذكاء العمليات العقلية المعقدة والمجردة.

واللعب في تصور بياجيه عبارة عن أي سلوك يتميز بتغليب التمثل (Assimilation) على المواءمة (Accommodation). ولما كان اللعب من وجهة نظر بياجيه يمثل أحد مجالات التمثيل وفقا لمفهوم بياجيه فإنه ليس من الضروري وجود اللعب وهذا يتمشى من مبدأ اللعب من أجل اللعب.

وقدم أحمد بلقيس، توفيق مرعي (١٩٨٧) في كتابهما بعنوان «سيكولوجية اللعب» أهم الفروق في تفسير اللعب عند كل من «جان بياجيه» و«سيجموند فرويد» التي تأخذ التصور التالي:

تصورات بياجيه:

١ ـ اللعب واقعي.

٢ ـ اللعب وسيلة تعلم.

٣ ـ يقوم على التوفيق بين الإمكانات والبيئة.

٤ ـ يهم المعلم.

٥ ـ يعتبر كل ما في البيئة مصدرا للتعلم.

٦ ـ يستوجب تحسين وتنظيم الألعاب واستغلالها.

تصورات فرويد:

١ ـ اللعب إيهامي.

٢ ـ اللعب وسيلة علاج من الأمراض النفسية.

٣ ـ يقوم على التوفيق بين الواقع والخيال.

٤ ـ يهم الوالدين.

٥ ـ على الوالدين تهيئة الفرص للعب أطفالهما.

٦ ـ يمكن استغلاله لحل المشكلات النفسية.

إن تفسير «بياجيه» للعب يرتبط بعمل المعلم، فعلى المعلم أن يعتبر كل ما في البيئة مصدرا للتعلم، وعليه أن ينظم الأطفال من خلال الأنشطة التعليمية والممارسة، وإذا أحسن التخطيط لها فستكون بالنسبة للتعلم لعبا ممتعا وليس تعليما مفروضا عليه من الخارج. إن تفسير «فرويد» يرتبط بمهمة الوالدين أكثر من المعلم، فعلى الوالدين أن يوفرا فرص اللعب لأطفالهم، وأن يحاولا حل المشكلات النفسية التي تواجه طفلهما من خلال اللعب بأشكاله وأنواعه المختلفة (أحمد بلقيس، توفيق مرعي، ١٩٨٧، ص٣٢).

وفي تصور قدمه هنريوت (Henriot, 1969) لتقسيم اللعب وضع تنظيما ينقسم إلى ثلاثة مراحل متمايزة هي:

أ ـ **اللعب الإيهامي**: حيث يتغمس الطفل كليا في الخيال ويحول العالم الحقيقي إلى عالم خاص به فلا يعود الكرسي كرسيا بل يتحول إلى سيارة، ولا الدمية دمية بل طفلا نائما أو صاحيا يتحدث ويأكل.

ب ـ **اللعب الواقعي**: حيث يتعلم الطفل اكتساب العديد من المفاهيم فهو يدرك العلاقة بين اسم الكرسي واستعماله، ويتعامل مع هذه المفاهيم والألعاب على أساس ما هي عليه في الواقع.

جـ ـ **اللعب الواقعي الإيهامي**: حيث يتعلم الطفل أن يستخدم خياله لجعل النشاط يتخذ شكل النشاط الخاص باللعب، وهذا اللعب يسهم في تطوير الأطفال عقليا ووجدانيا.

ثالثا: الصداقة Friendship

يمكن استخدام الصداقة لعلاج مشكلات القلق والتوتر والانفعال الزائد، حيث إن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن التوترات النفسية.

مفهوم الصداقة:

عرف «أنجلش وأنجلش» الصداقة «أنها علاقة بين شخصين أو أكثر تتسم بالجاذبية المتبادلة المصحوبة بمشاعر وجدانية تخلو عامة من الرغبة الجنسية».

وعرف «روماسون» (Ramson, 1985) الصداقة «بأنها علاقة اجتماعية تقوم على تماثل الاتجاهات بصفة خاصة، وتحمل دلالات بالغة الأهمية تمس توافق الفرد واستقرار الجماعة» وفي ظل تلك العلاقة يحصل الأصدقاء على فوائد متنوعة تشمل:

١ ـ المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.

٢ ـ التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.

٣ ـ النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته (أسامة أبو سريع، ١٩٩٣، ص٣٨).

وتؤكد البحوث التي تناولت تأثير المساندة الاجتماعية في خفض مشاعر التوتر والمشقة، ويرى ألبي Alpee أن الاضطراب النفسي محصلة لناتج المعادلة الآتية:

$$\text{الاضطراب النفسي} = \frac{\text{الاستهداف} \times \text{أحداث الحياة}}{\text{المقاومة} \times \text{المساندة الاجتماعية}}$$

ووفقا لهذه المعادلة تقل احتمالات الاضطراب النفسي وتقوى قدرة الشخص على مقاومة أحداث الحياة المعاكسة عندما يتلقى المساندة الاجتماعية من أهله أو أصدقائه وزملائه ما يعنيه على تجاوز الأزمات والمحن (أسامة أبو سريع، ١٩٩٣).

أساليب دعم مهارات الصداقة والتفاعل الاجتماعي(*).

يمكن رصد بعض من أساليب دعم مهارات الصداقة وتحسين الكفاءة الاجتماعية، والتي يمكن تصنيفها في الآتي: الأساليب التي تركز على الشخص الذي يفتقد الكفاءة الاجتماعية:

أ ـ التعلم بالنموذج: يعتمد هنا الأسلوب على إتاحة الفرصة للشخص من خلال التقليد، وذلك بأن يشاهد المتدرب بعض النماذج وهي تؤدي الاستجابة الصحيحة المطلوب تعلمها بطريقة صحيحة، ثم تقديم التغذية الراجعة (Feedback) وتعريفه بالأخطاء حتى يستطيع إنجاز المهام الاجتماعية من خلال النموذج، وهذا النموذج يستند في الأساس على نظرية التعلم الاجتماعي لبندورا.

ب ـ القراءة: تعتمد هذه الطريقة على تشجيع المتدرب على قراءة بعض الكتب المتخصصة التي تفيده في التغلب على الصعوبات النفسية التي يعاني منها مثل المخاوف والقلق والتوتر، ومن الكتب التي يمكن أن يقرأها المتدرب وهو كتاب «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس ؟» ومؤلفه هو

(*) لمزيد من الفهم يمكن الرجوع إلى كتاب «الصداقة من منظور علم النفس»، تأليف د. أسامة سعد أبو سريع، ١٩٩٣.

«ديل كارينجى»، ويذكر «كارينجى» ست طرق من شأنها أن تجلب محبة الناس ويصوغها على النحو الآتى:

١ ـ أظهر اهتماما بالناس.

٢ ـ ابتسم للآخرين.

٣ ـ تذكر أسماء من تكلمهم.

٤ ـ كن مستمعا جيدا.

٥ ـ تكلم فيما يسعد الآخرين.

٦ ـ أسبغ التقدير على الشخص الذى تحدثه.

نموذج «يانج» للعلاج المعرفى:

فى إطار التوجيه المعرفى طور يانج (Young, 1980) نموذجا لعلاج مشكلة العزلة، ويتضمن برنامج يانج ست مراحل متدرجة: (أسامة أبو سريع، ١٩٩٣ ص٢٤٩ ـ ٢٥٠):

١ ـ أن يشعر الفرد بالرضا عن نفسه.

٢ ـ أن يشترك فى نشاطات مع عدد من الأصدقاء.

٣ ـ أن يشترك فى إفصاح متبادل عن الذات مع صديق مؤثوق فيه.

٤ ـ أن يسعى نحو صديق يشعر بإمكان عقد صداقة حميمة معه.

٥ ـ إرساء علاقة حميمة مع صديق مناسب من خلال الإفصاح عن الذات.

٦ ـ دعم الشعور بالالتزام الوجدانى لصديق أعتز بصداقته.

ورغم أن الصداقة مهمة تخفض مستوى القلق والتوتر إلى أدنى حد ممكن. إلا أن الفرد المتفائل والسعيد يمكنه أن يختزل القلق والتوتر.

ويمكن استخدام السعادة للتغلب على القلق والتوتر، حيث إن الدراسات سيكولوجية اهتمت بدراسة الانفعال ولكن اهتمام الدراسات كان منصبا على الجانب ى للانفعالات مثل القلق والاكتئاب، ولكن العلماء أهملوا الجانب الإيجابى الات وهى السعادة.

مفهوم السعادة:

السعادة هى شعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، شعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة، والرضا عن الحياة.

وتؤكد الدراسات أن العلاقات الاجتماعية أحد أهم مصادر السعادة، والتخفف من العناء والضغوط والقلق، كما تزيد العلاقات الاجتماعية من السعادة بتوليد البهجة، وتوفير المساعدة، من خلال الأنشطة والمتعة.

أنشطة أوقات الفراغ:

تلعب أنشطة أوقات الفراغ دورا في جلب السعادة للفرد، وأنشطة وقت الفراغ هي تلك الأنشطة التي يقوم بها الأفراد لمجرد رغبتهم في ذلك ومن أجل إشباع أنفسهم، وللاستمتاع والترفيه والارتقاء بالذات، أو لأهداف اختاروها هم لأنفسهم، وليس من أجل عائد مادي، وأنشطة أوقات الفراغ تعطي للأفراد الاستمتاع وتحقيق الذات وإكمالها وهو نشاط تلقائي دون قيود.

في دراسة تم تقديمها في كتاب سيكولوجية السعادة (مايكل أرجايل، ١٩٩٣، ص١١٣) وجد أن الحاجات التي تلبيها أنشطة أوقات الفراغ يمكن رصدها في الجدول التالي:

جدول (٨) : يوضح خصائص الأفراد السعداء

م	الحاجة	البنود	متوسط البند
١	الاستقلال	تنظيم مشروعاتي ونشاطاتي	٢,٧٨
		عمل أشياء أجد أنها ذات معنى	٣,٣٩
٢	الاسترخاء	أسترخي وأتعامل مع الأشياء بيسر	٣,٢٠
		إعطاء راحة للعقل والجسم	٢,٩٤
٣	النشاط الأسري	التقريب بين أفراد الأسرة	٢,٨١
		الاستمتاع بالحياة الأسرية	٣,٣٠
٤	الهروب من الروتين	الابتعاد عن مسئوليات الحياة اليومية	٢,٨٥
		تغيير روتين الحياة اليومي	٣,١٢
٥	التفاعل	عقد صداقات جديدة	٢,٣٥
		الاستمتاع بصحبة الناس	٢,٥٥
٦	التنبيه	الحصول على خبرات عديدة ومختلفة	٢,٦٦
		من أجل الاستثارة والتنبيه	٢,٨٩
٧	استخدام المهارة	استخدام المهارات والقدرات	٢,٨٩
		تنمية مهارات وقدرات جديدة	٢,٦١

م	الحاجة	البنـــــــود	متوسط البند
٨	الصحة	الحفاظ على اللياقة الجسمية	٢,٤٧
		الحفاظ على اللياقة لأسباب صحية	٢,٤٦
٩	التقدير	الحصول على تقدير وإعجاب الآخرين	٢,١١
		أن تكشف عن إمكانياتك للآخرين	٢,١٥
١٠	التحدى / المنافسة	الدخول فى منافسات	١,٨٧
		تجريب نفسك فى مواقف صعبة	٢,٣١
١١	القيادة	تنظيم أنشطة الفرق والجماعات أو المنظمات للحصول على مكانة قيادية	١,٧٩
			١,٤٨

وفى دراسة قام بها المؤلف (فاروق عثمان، ١٩٨٨) عن بعض العوامل النفسية والديموجرافية التى تؤثر على إنتاجية أستاذ الجامعة. وكانت العوامل هى الرضا عن العمل، والاستمتاع بأوقات الفراغ، والإنهاك النفسى، وقد اتضح أن أكثر العوامل تأثيرا على إنتاجية أستاذ الجامعة الاستمتاع بأوقات الفراغ. ورغم ذلك كانت عينة الدراسة لا تعرف كيف يستمتع بأوقات الفراغ. وتؤكد الدراسات التى قام بها آلن (Alln,1980)، جودباى (God bay, 1976)، وباركر (Parker, 1976) أن أداء وإنتاجية الأفراد تزيد، بل يعد الاستمتاع بأوقات الفراغ منبئا جيدا لنجاح الفرد فى مهنته.

يمكن رصد أهم الخصائص للأفراد السعداء والتي تتضح في الجدول التالي:

جدول (٩): يوضح خصائص الأفراد السعداء

الخصائص	المصدر
الانبساط-الشعور بالرضا-الهناء الإيجابي-اتساع العلاقات الاجتماعية.	(Emmons, Diener 1985) Headey 1994, Wearing,(1986) (Tolor, 1978)
الضبط الداخلي-القدرة على الاختيار-القدرة على التحكم في الأحداث.	(Dienner, 1984)
القدرة على حل الصراعات-تحقيق درجة من التكامل في الشخصية.	(Wilson, 1967)
الدفء-الصدق-الإخلاص-مستريح في علاقات حميمة-ضمير حي-قادر على مواجهة الأحداث-التفاؤل في حل المشكلات.	(Wessman, Ric;s, 1966)
الشعور الذاتي بالرضا-الاستمتاع بأوقات الفراغ-الاندماج في الأنشطة.	(Palys, little, 1983)

ويرى مايكل أرجايل (Michael Argyle, 1987) أن تحقيق السعادة من السهل أن نصل إليها من خلال:

١ ـ التفكير في الأحداث السارة الحديثة، ومشاهدة الأفلام السينمائية أو التليفزيونية الفكاهية، والاستماع إلى موسيقا مرحة، وبالابتسام وبالنكات وبالهدايا الصغيرة.

٢ ـ يمكن زيادة معدل حدوث الأنشطة السارة الأكثر فعالية. مثل الرحلات والأنشطة الرياضية والتجمعات الحياتية.

٣ ـ العلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة. كأن يكون الفرد متزوجا زيجة سعيدة وله أصدقاء وعلاقته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران، وربما يحتاج الفرد لكي يحقق هذه العلاقات إلى التدريب على المهارات الاجتماعية.

٤ ـ يعتبر العمل ونشاط وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعا هما المصدرين الرئيسيين الآخرين للسعادة إذ يوفران شعورا بالرضا الذاتي من خلال الاستخدام الناجح للمهارات وإنجاز الأعمال وصحبة الآخرين، والإحساس بالهوية والانتماء وتنظيم الوقت، وتؤدي الرياضة إلى تحسن الصحة البدنية والنفسية وكذلك الإجازات والأشكال الأخرى من الاسترخاء.

عزيزي القارئ تذكر ما يلي:

أن الشخصية جزء هام يعبر عن القلق، وأن الحالة المزاجية تؤثر على القلق، ويمكن رصد النشاطات السارة التي تؤثر على الحالة المزاجية طوال اليوم (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

النشاطات السارة التي
تؤثر على الحالة المزاجية طوال اليوم

أولا: التفاعل الاجتماعي

١ ـ التواجد مع أناس سعداء.

٢ ـ جعل الناس يهتمون بما تقول.

٣ ـ التواجد مع الأصدقاء.

٤ ـ أن تلاحظ أنك جذاب.

٥ ـ ملاحظة الناس بلطف.

٦ ـ أن تدخل في مناقشة صريحة ومفتوحة.

٧ ـ أن تخبر بأنك محبوب.

٨ ـ التواجد مع من تحب.

٩ ـ أن تكون لك شخصية.

١٠ ـ رؤية أصدقاء قدامى.

ثانيا: نشاطات ذاتية

١ ـ الضحك.

٢ ـ الاسترخاء.

٣ ـ التفكير فى شئ من المستقبل.

٤ ـ مشاهدة مناظر جميلة.

٥ ـ تنفس هواء نقى.

٦ ـ الوجود فى جو هادئ وساكن.

٧ ـ الجلوس فى الشمس.

٨ ـ ارتداء ملابس نظيفة.

٩ ـ الحصول على بعض وقت الفراغ.

١٠ ـ النوم عميقا ليلا.

١١ ـ الاستماع إلى الموسيقا.

١٢ ـ الشعور بوجود الله فى حياتى.

١٣ ـ حدوث أحداث سارة لأسرتى وأصدقائى.

١٤ ـ الابتسام للآخرين.

ثالثا: الكفاءة الذاتية

١ ـ إنجاز مشروع معين بطريقتى.

٢ ـ التنظيم والتخطيط لشئ ما.

٣ ـ القيادة بمهارة.

٤ ـ قول شئ بوضوح.

٥ ـ التخطيط لرحلات أو لإجازات.

٦ ـ تعلم عمل شئ جديد.

٧ ـ أداء العمل بكفاءة.

٨ ـ أن يمتدحنى الآخرون عندما أؤدى عملا جيدا.

وفى النهاية هل القلق يمكن أن يكون صديقا حميما أم عدوا لدودا؟ هذا السؤال يمكنك عزيزى القارئ أن تجد الإجابة عنه بنفسك، فالقلق إذا كان دافعا لك للتقدم والإنجاز فهو صديق، ولكن عندما يتحول إلى مصدر من مصادر الهدم والتقهقر إلى الوراء فهو يعد بمثابة العدو لك.

فتعلم أن تستأنس القلق وتجعله جزءا من إستراتيجياتك فى التغلب على الصعوبات التى تقابلك فى الحياة اليومية والتى تتمثل فى العمل والشارع والمنزل.

❁ ❁ ❁

الفصل الخامس

الحاجات النفسية ودوائر التوازن

مقدمة

أهمية الكفاءة في مقاومة الضغوط

مكونات الذكاء العاطفي

مقياس الذكاء العاطفي

الحاجات البدنية والنفسية

قياس المنظور الجانبي للتفكير

مقياس التفكير العقلي

نماذج لخفض الضغوط



مقدمة :

حتى تكون من الأشخاص الذين يتصفون بالصلابة النفسية، فإننى أقدم لك مجاملة وهى بصورة تعنى أنك تستطيع أن تعمل وتنجز تحت ضغوط العمل. وهذا يعنى أنك غير قابل أن تستسلم عندما تهب عليك عواطف الحياة ومشاغلها بل ستظل ثابتا ولن تنهار عندما يختفى الآخرون بسبب الضغوط فإنك تستطيع أن ترفع يدك وتطلب حق الكلام. فأنت قادر على العمل تحت الضغوط، ولكن كم فردا قادر على هذا العمل بالرغم أن الضغوط تكون كبيرة؟ إنهم أقلية بلا شك والسبب أن الجهاز العصبى الذى تم تدريبه أصبح لديه المناعة والمقاومة لكل هذه الضغوطات. ولكن هل تعلم إذا أردت أن تكون من هؤلاء الأفراد الذين يعملون فى ظل الضغوطات أن تصنع حالة الاتزان بعين الجانب البدنى والعقلى والعاطفى.

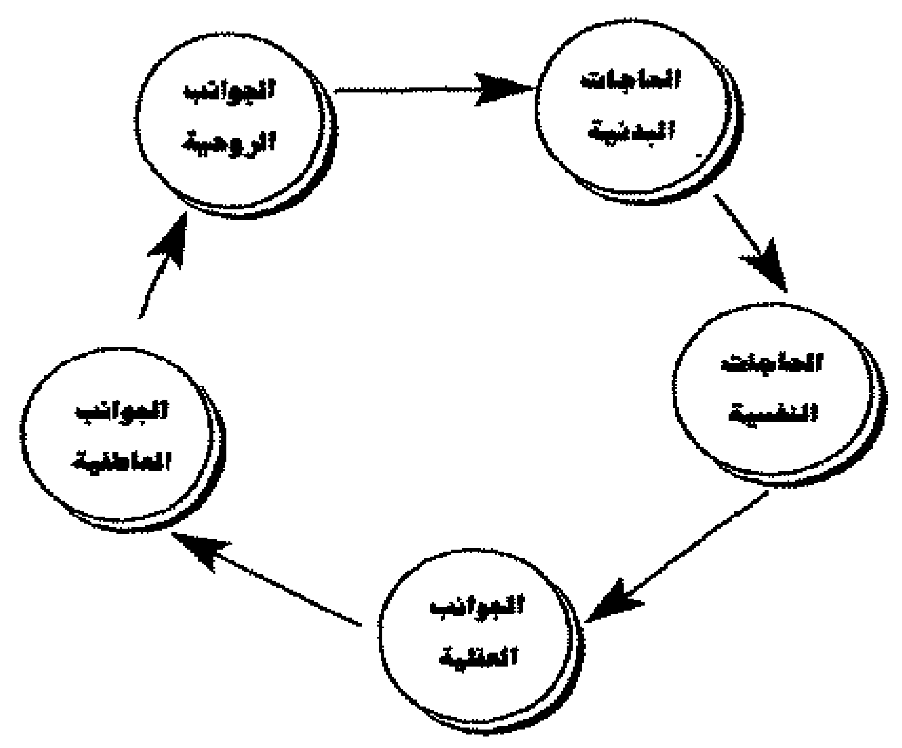
ويعتبر هذا المدير نموذجا للرياضى الماهر الذى يستطيع أن يقيم حالة من التوازن بين حاجاته الداخلية والواقع الذى يعيش فيه ويتحرك عليه، وهذا ما نطلق عليه التوافق بين متطلباته الذاتية ومتطلبات المجتمع المتغيرة، فالمدير العصرى يجب أن يتعلم أنه ينتقل بسرعة من نار إلى نار، وعندما يحدث اشتباك بين النقابة والجمعيات التعاونية ومجلس الإدارة فإنه يقدم بالتنسيق بين هذه المؤسسات حتى يمر كل شئ بسلام. فالفرد الناجح فى القرن الحادى والعشرين هو الفرد القادر أن يخلق لذاته نوعا جديدا من الصلابة النفسية. إن مفتاح الوصول إلى التعايش مع الضغوط أن تغير وتعدل من أوضاعك البدنية والعقلية والعاطفية وكما يقول «جان بياجيه» أن تستخدم ميكانزم المواءمة وهو يعنى أن تغير من ذاتك حتى تلائم الظروف الحياتية.

أهمية الكفاءة فى مقاومة الضغوط

إن مصائر الأمم والمؤسسات والشركات التى نعمل فيها أو نديرها تتوقف على كفاءتنا فى الإدارة والتحكم فى الضغوط. إن تحقيق الأحلام وإدراك السعادة الشخصية والمحافظة على الصحة تتأصل بشكل أساسى فى قوة الأنا (قوة الشخصية) والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة. إن رجال الإدارة العليا أو رجال الأعمال لكى ينجحوا لابد أن يتعلموا كيف يعملون فى ظل ضغوط العمل المعقدة التى تتسم بالتنافس واتخاذ القرارات الصائبة فى ظل مناخ العمل الحديث، ويمكن إعطاء أمثلة كثيرة لرجال نجحوا فى إنجاز الأعمال بتميز مقتدر، ومن هؤلاء مدير إدارة العمليات فى شركة أدوية. حيث كان يعمل ١٣ ساعة فى اليوم وبهذا يكون مجموع الساعات التى يعمل فيها (٩١) ساعة أسبوعيا.

هل تعرف كيف تخلق حالة من التوازن ؟

سؤال صعب لأن كل فرد لايمتلك الإرادة عند إحداث هذا التوازن. ولكن دعني أقدم هذا النموذج ويمكنك تجربته بحيث تستطيع أن تخلق التوازن ولكن حقيقة الأمر أن كل فرد منا لديه العديد من الحاجات الداخلية والأهداف الخارجية. وعندما تشبع هذه الحاجات في ضوء هذه الأهداف سوف يشعر الفرد بالسعادة. ولكن الأمور لا تسير بهذه السهولة ولكن خلق التوازن يمكن أن يمر من خلال «دوائر التوازن» التي يمكن رصدها في الشكل (٢٢).



شكل (٢٢) دوائر التوازن

يدل الشكل (٢٢) على أن الفرد يمتلك العديد من الحاجات البدنية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية وسوف نقوم بشرح هذه الحاجات بالتفصيل.

أولا- الحاجات البدنية:

يولد الإنسان وهو مزود بالإرث البيولوجي الذى يضمن له البقاء والتكيف مع البيئة الخارجية. وتتعدد الحاجات البيولوجية مثل: الأكل - الشرب - النوم - الحركة - الرياضة... الخ.

إن تناول طعـام قليل النشـويات والدهون والسكريات وكـثـيـر من الخضــروات والفاكهة يؤدى إلى إيجاد فرد ذى صحة جيدة.

وتلعب الأنماط التربوية الثقـافية فى إشباع تلك الحاجـات،وهذا الجانب الحضارى الثقافى يختلف من بيئة لأخرى. فكأن عملية اختـزال تلك الحاجات تتأثر بعملية التنشئة الاجتماعية والأعراف والقيم، ويجب أن تشـبع تلك الحاجات على نحو متسق وأساسى لكى يتسنى للفرد أن ينتقل إلى مستوى أرقى فى الدافعية.

ثانيا- الحاجات النفسية:

تتعدد الحاجات النفسية إلى الكثير من التنوع والتعدد ومن هذه الحاجات ما يلى:

١ ـ حاجات الأمن: ويقصد بالأمن عدم تهديد حياة الفرد من الأخطار الخارجية أو الداخلية على حد سواء وتظهر الحاجـة للأمن فى الحصول على وظيفة ثابتة، وتكوين رصيد فى البنك وشراء شهـادات تأمين على الحياة. والحاجة للأمن تدفع الفرد إلى الاستقرار العاطفى مما يتيح له أن ينجز فى عمله.

٢ ـ حـاجات الحب والانتمـاء: ويعنى الانتمـاء انجذاب الفرد لجماعـة يدافع عنها ويتعاون مـعها، والدافع للانتماء يخـلق الجماعة المتمـاسكة، ويفضل الأفراد ذوى دافع الانتماء العمل مع الأصدقاء والرفاق.

٣ ـ حـاجـات تقـدير الذات: الحاجة للتقدير تكتسب أهمـية كبيرة لأنها تؤدى إلى خلق مشـاعر إيجابيـة نحو ذاته، وبالتـالى فهى تؤدى إلى الثقـة بالنفس مما يسمح بتكوين مفـهوم إيجابى وهذا بدوره يساعد على النجـاح والتفوق، أما إذا فشل فى إشباع حـاجات التقدير يؤدى به إلى الإحـساس بالعـجز وفقدان الذات وقد يخلق لديه إحساسا بالاغتراب.

٤ ـ تحقـيق الذات: يجاهد الفرد دواما لتحقيق الذات من أجل إطلاق قواه الكامنة الخلاقة، وهو يرتبط غالبا بأهداف يضعهـا الفرد ويسعى للوصول إليها بشرط أن تكون تلك الأهداف متسقة مع قدرته المعرفية، وهذا الاتساق يساعد الفرد على النضال من أجل تحقيق الذات.

ثالثا- الجوانب العقلية:

تلعب الجوانب العقلية دورا فى خلق التوازن، وتتعدد الجوانب العقلية فى الآتى:

١ ـ الذكاء والقدرة العقلية: يلعب الذكاء دورا هاما فى النجـاح والتفوق، ويلعب الذكاء دورا فى اكتساب المهارات والتى تتحدد فى الآتى:

أ ـ تحدى الواقع: وهي عبارة عن التعرف على الأفكار الجيدة ودعم تلك الأفكار والرغبة في تحدى الواقع. وقد يكون التحدى منتجا إبداعيا جديدا، أو إعادة تنظيم المؤسسة بحيث يؤدى إلى تحول كبير.

ب ـ الإيحاء برؤية مشتركة: يلعب الذكاء دورا في اكتساب الرؤيا المستقبلية. فكل رؤيا تبدأ بحلم، والحلم هو القوة التي تخترع المستقبل.

جـ ـ تشكيل الطريق: يلعب الذكاء دورا في تشكيل الطريق بحيث يقود إلى اتخاذ القرارات في الوقت المناسب.

٢ ـ التعلم الذاتي: من التحديات التي ستواجه الفرد في القرن الحادي والعشرين هو كيف يتعلم ومن يعلمه، فبعد ثورة المعلومات لم يعد التعلم يتم في أماكن محدودة، بل تعدى الأماكن المغلقة، فالتعلم كما ينظر إليه بيل جيتس (١٩٩٨، ص ١٤٩) يتم من خلال طريق المعلومات فائق السرعة Information Superhighway. حيث إن الكومبيوترات الشخصية، وبرمجيات الأقراص المدمجة (بذاكرة القراءة) متعددة الوسائط، وشبكات التليفون السلكية واللاسلكية، والإنترنت، تمثل كلها إرهاصات مهمة لطريق المعلومات السريع، وكل منها يبشر بما ينطوى عليه المستقبل. فالتعلم عن طريق المعلومات فائق السرعة لكي يتم لابد من استحداث نظم تعليمية جديدة وهو ما يطلق عليه «التعلم الذاتي» وهو تعلم يتم مدى الحياة «Life Long Learning» والتعلم الذاتي كما يحدده طلعت منصور (١٩٧٧، ص٦) يتضمن أكثر من مجرد تعلم للمهارات الأكاديمية والمواد الدراسية التقليدية. فهو ينسحب على اكتساب المهارات المهنية والأسرية والاجتماعية، وإلى نمو التدفق الجمالي والأساليب التحليلية والمبدعة في التفكير، وإلى تكوين الاتجاهات والقيم والمطامع الناضجة، وإلى استيعاب المعرفة المتقدمة والمعلومات المتعددة الأشكال، وإلى خلق اتجاه أصيل في الفرد يحفزه إلى المعرفة وإلى السعي الدائب للحصول عليها ولاستخدامها على نحو أفضل.

والتعلم الذاتي هو النشاط الواعي للفرد الذي يستمد حركته ووجهته من الانبعاث الذاتي والاقتناع الداخلي والتنظيم الذاتي بهدف تغييره لشخصية نحو مستويات أفضل من النماء والارتقاء. وهكذا يسمح التعلم الذاتي إلى نماء الشخصية بحيث تصير أكثر استقلالية عن الظروف الخارجية. ولهذا ينتج التعلم الذاتي مرحلة جديدة من التأثير المتبادل بين الشخصية والعالم الخارجي بحيث يمثل هذا النوع من التعلم الركيزة الأساسية للشخصية في النماء والارتقاء.

رابعاً- الجوانب العاطفية:

تلعب الجوانب العاطفية دورا فى إحداث التوازن النفسى. فالصلابة النفسية تهتم بالتحكم العاطفى حيث يوجد ارتباط إيجابى بين العاطفة والصلابة وسوف يتم عرض العديد من المفاهيم المرتبطة بالجوانب العاطفية الآتية:

١ ـ الذكاء العاطفى:

تعتبر نهاية الثمانينيات وبداية التسعينيات من القرن العشرين بداية استخدام مفهوم الذكاء العاطفى Emotional Intelligence، وأوائل من قدموا هذا المفهوم فى التراث السيكولوجى جرينسبان (Greenspan, 1989) والذى قدمه فى الجزء التاسع من كتاب فيلد وآخرون (Field, et al 1989) وحاول تقديم نموذج موحد لتعلم الذكاء الانفعالى فى ضوء نظرية بياجيه للنمو المعرفى ونظريات التحليل النفسى والتعلم الانفعالى، ومجمل القول فى هذا النموذج بأن الذكاء الانفعالى يمر تعلمه بثلاثة مستويات وهى :

أولا: التعلم الجسمى Somatic Learning وفيه يتعلم الطفل الانفعالات المرتبطة بالحاجات الجسمية.

ثانيا: التعلم بالنتائج Consequence Learning وهو مستوى متداخل مع المستوى الأول والمستوى الثالث وفيه يتعلم الطفل الأفكار والمعانى من خلال ما يتبع السلوك المتعلم من نتيجة (كآليات التعلم بالتعزيز).

ثالثا: التعلم التركيبى التمثيلى Representational structure learning وتحدث فى هذا المستوى أعلى درجات تعلم الأفكار والمعانى والانفعالات، وهو ما يماثل مرحلة التفكير الشكلى لدى «بياجيه». كما قدم كل من سولفاى وماير (Salovey & Mayer, 1990) مقالا بعنوان «الذكاء الانفعالى» وقدم سولفاى وماير (Solvey & Mayer, 1993) أيضا مقالا بعنوان الذكاء الانفعالى وأشارا فيه بأن الذكاء الانفعالى هو نوع من الذكاء الاجتماعى وأهم وظائفه إرشاد التفكير وتخصيص القدرات التى تسهم فى حل المشكلات. كما قدم جولمان (Goleman, 1995) أفضل ما كتب عن الذكاء الانفعالى فى كتابه الشهير «الذكاء الانفعالى» و الذى تناول فيه ما أسماه «بالعقل الانفعالى» وطبيعة الذكاء الانفعالى والمجالات التى له دور فيها ودوره فى براعة الإنسان وتقدمه فى مجالات الحياة العملية قياسا بالذكاء الأكاديمى الذى له الدور البارز فى حياة الفرد التعليمية.

وترجع أصول الذكاء الانفعالى إلى القرن الثامن عشر (Mayer &Salovey, 1997) حيث كان يرى العلماء بأن العقل ينقسم إلى ثلاثة أقسام متباينة هى:



١ ـ المعرفة Cognition ويشمل العديد من الوظائف مثل الذاكرة والتفكير واتخاذ القرار ومختلف العمليات المعرفية وما ينبثق منها، والذكاء كأسلوب من أساليب التوافق الجيد، وإن كان ماير وسولفاى (Mayer & Salovey, 1995) قد ميزا بين الذكاء والتوافق، بأن التوافق خاصية واحدة من خصائص الذكاء، وأن معظم الكائنات الحية قادرة على التوافق اعتمادا على توظيف النواحى الحسية لها دون حاجة لها بالذكاء.

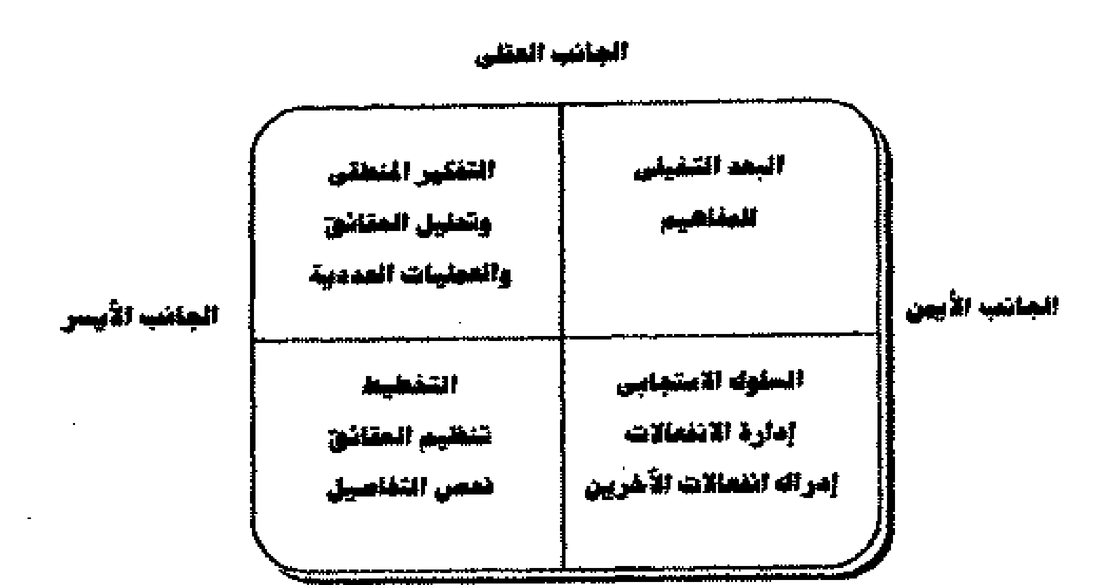
٢ ـ العاطفة Affect ويشمل الانفعالات والنواحى المزاجية والتقويم ومختلف المشاعر مثل الفرح والسرور والغضب والإحباط والخوف والقلق والتبرم وعدم التحمل، وأبسط شكل الانفعالات ما يسمى باللون الانفعالى للأحاسيس.

والذكاء الانفعالى بطريقة أو بأخرى مرتبط بالمنحى الأول والثانى ويحدث تكامل بينهما إلا أنه ليس كل ما يتصل بالمنحى المعرفى والمنحى الانفعالى يكون ذكاء انفعاليا، على الرغم من التفاعل التبادلى والمشترك بين الانفعال والتفكير وأثره على السلوك الإنسانى.

٣ ـ الدافعية Motivation ويشتمل على الدوافع البيولوجية والمتعلمة والأهداف التى يسعى الفرد لتحقيقها.

ومازال هذا التقسيم الإنسانى معترفا به من قبل العديد من العلماء المعاصرين مثل (Hilgard, 1980 & Mayer, 1995) ومن المفاهيم المقترحة فى هذا المجال "الذكاء الدافعى" Motivational Intelligence وذلك من وجهة نظر ماير وجيهر (Mayer & Geher, 1996) فى تقسيمهما للذكاء إلى معرفى وانفعالى ودافعى. والأنواع الثلاثة مرتبطة ببعضها بدرجة ما، "فعند تحليلنا لمسألة لماذا يصبح الفرد نشطا فإننا نحلل مظاهر الحاجات والدوافع كمصدر للفاعلية والنشاط، وعند دراستنا لقضية الهدف الذى تتوجه إليه فاعلية الفرد ولماذا يتم اختيار الأفعال والسلوك وهذا على وجه التحديد فإننا نحلل مظاهر الدوافع باعتبارها أسبابا تحدد اتجاه السلوك، وعند حل مشكلة كيفية تحقيق تنظيم القوى المحركة للسلوك فإننا ندرس مظاهر الانفعالات والخبرات الانفعالية الذاتية" (بتروفسكى وياروشنكى، ١٩٩٦، ١٩٣).

ومما يدعم النظرة التكاملية بين الذكاء والانفعال والتى أدت إلى ظهور مفهوم الذكاء الانفعالى ما توصل إليه "بيزان" (Buzan, 1980 a,b,c) فى نموذجه الذى يوضح العلاقة بين الجانب العقلى والجانب الانفعالى كما بالشكل (٢٣):



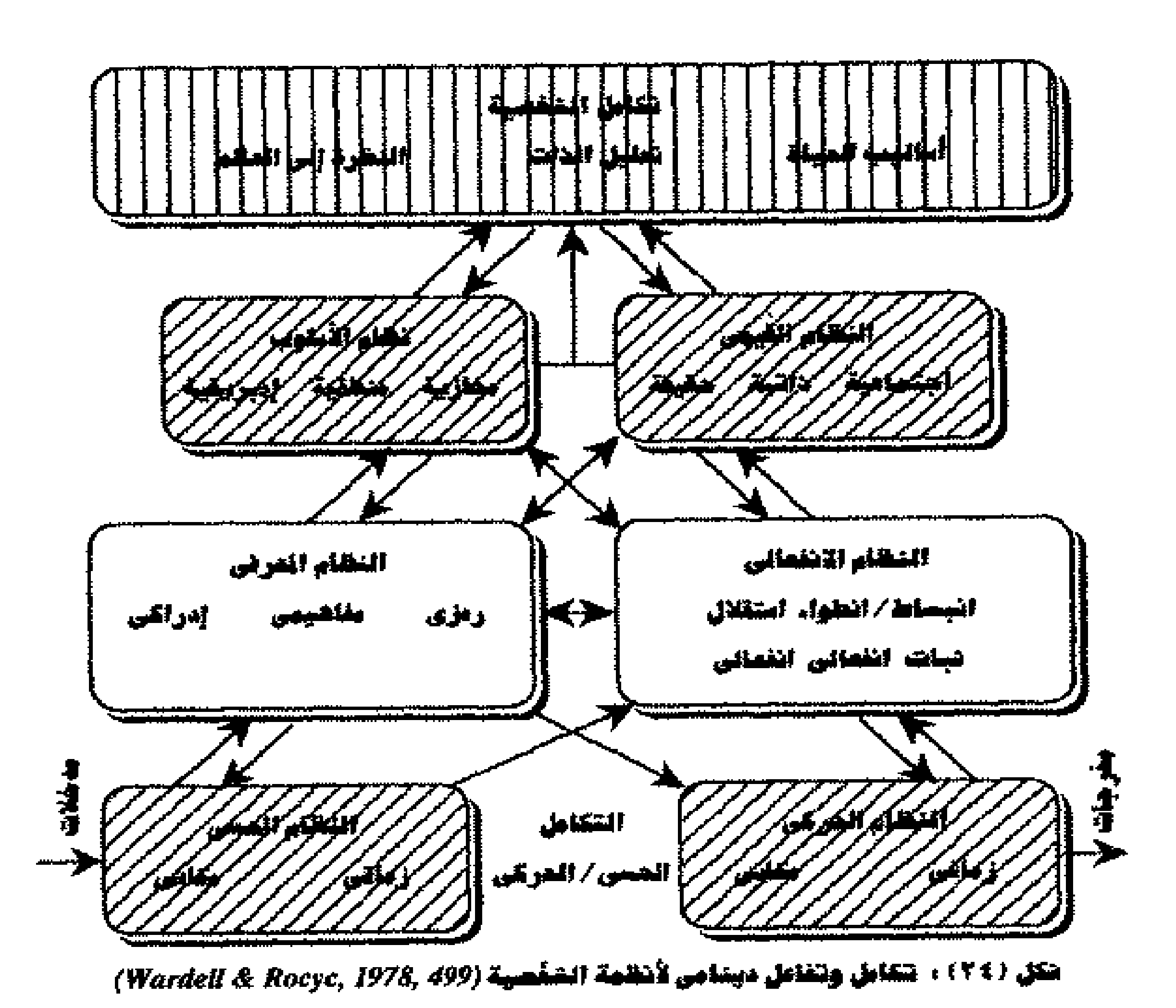
شكل (٢٢) العلاقة بين الجانب العقلي والجانب الانفعالي

ومن الشكل يتضح أن عملية التفاعل بين الجانب العقلي والانفعالي يمكن أن يظهر ويتبلور من خلال "الذكاء الانفعالي" والذى يعبر عن نفسه فى صور سلوكية متعددة منها إدراك الانفعالات الذاتية وإدارتها وإدراك انفعالات الآخرين.

والتراث السيكولوجي يزخر بالكتابات عن العلاقة بين الانفعال والذكاء، وعدد كبير من الدراسات يتعامل مع المشاعر والتفكير باعتبارهما مكونين بينهما تفاعل متبادل، فلقد قدم وارديل ورويس (Wardell & Royce, 1978) تصورا نظريا فى إطار نتائج الدراسات التى أجريت فى هذا المجال حيث توجد علاقات قوية بين كل من النظام الانفعالي والنظام المعرفي ويظهر تأثيرها على الشخصية الإنسانية بأكملها فى تكاملها وتخيلاتها ونظرتها وتعاملها مع العالم.

كما تؤكد أبحاث ماير (Mayer, 1986 & 1995 & 1996) أن المزاج الشخصي عموما يؤثر فى تفكير الأفراد فالأفراد ذوو المزاج الجيد يفكرون بطريقة جيدة عن غيرهم من ذوى المزاج السيء الذين يميلون إلى الاعتقاد بأنهم مرضى أو مصابون بالأمراض، وتظهر العلاقة بين الانفعال والتفكير جلية واضحة عندما يغضب الفرد فإن قراراته

وأحكامه يجانبها الصواب. كما أن التفاعلات الانفعالية تعمل على ترقية الذكاء وتطويره، بتحويل الانتباه الشخصى من المثيرات الطبيعية والعادية إلى الأهم؛ لذا فالانفعالات لها الأسبقية على المعرفة، فهى إمكانات تسهم فى ترقية التفكير أفضل من كونها تشوش عليه.



شكل (٢٤): تكامل وتفاعل دينامى لأنظمة الشخصية *(Wardell & Rocyc, 1978, 499)*

مفهوم الذكاء الانفعالى Emotional intelligence

يعتبر مفهوم الذكاء الانفعالى مفهوم حديث على التراث السيكولوجى ومازال يكتنفه بعض الغموض حيث إنه يقع فى منطقة تفاعل بين النظام المعرفى والنظام الانفعالى. والتعريفات التى تم رصدها للذكاء الانفعالى تؤكد هذا الغموض. وبدراستها نجد أنها انشقت على نفسها إلى قسمين:

القســـــم الأول: أكثر تحفظا ويعرف الذكـاء الانفعالي بأنه القـدرة على فهم الانفعالات الذاتـية والتحكم فيهـا وتنظيمها وفق فـهم انفعالات الآخرين والتـعامل في المواقف الحياتية وفق ذلك. فـيعرف ماير وسـولفـاي (Mayer & Salovey, 1990 & 1995) الذكاء الانفعـالي بأنه القدرة على فهم الانفـعالات الذاتية وللآخرين وتنظيـمها للرقي بكل من الانفعال والتفكير. كما يشير سولفاي وآخرون (Salovey, et al, 1993) بأن الذكاء الانفعالي يميـز الأفراد الذين يحاولون التحكم في مشاعرهم ومراقـبة مشاعر الآخرين وتنظيم انفعالاتهم وفهمها، ويمكنهم ذلك من اسـتخدام إستراتيجيات سلوكية للتحكم الذاتي في المشاعر والانفعالات. ويشير سولفـاي وآخرون، (Salovey, et al, 1995) بأن مـرتفعي الذكـاء الانفعـالي يحـتمل أن يكون لديـهم القدرة على مـراقبـة انفعـالاتهم ومشاعـرهم والتحكم فيـها والحسـاسية لحل وتنظيم تلك الانفـعالات وفق انفعالات ومشاعر الآخرين.

القسم الـثـاني: يعرف الذكـاء الانفعالي بأنه مجـموعة من المهارات الانفـعالية والاجتمـاعية التي يتمتع بهـا الفرد واللازمة للنجاح المهني وفي الحـياة. ويعطي جولمان (Goleman, 1995) مجمـوعة من المهارات الانفعالية والاجـتماعية تميز مـرتفعي الذكاء الانفعالي وتشمل الوعي بالذات Self- awareness والتحكم في الاندفاعات Impulse control والمثابرة persistence، والحماس Zeal والدافعية الذاتية Self- motivation، والتقمص العاطفي Empathy، والأناقة أو اللياقة الاجتماعية Social deftness، وبأن انخفاض تـلك المهارات الانفعاليـة والاجتماعيـة ليس في صالح تفكير الفـرد أو نجاحه المهني. وكشـفت دراسة جيري (Geery, 1997) بأن مديـري المدارس مرتفعـي الذكاء الانفعـالي يتمـيزون بأنهم يستخدمـون معـارفهم للحـفاظ على الهدوء والتـحكم في الانفعالات، ويتـحكمون في استجاباتهم السـلبية حتى يهدأوا، يحـاولون جادين إيجاد حلول للصراعـات والمشكلات بهدوء انفعـالي، كما ينشـدون فهم استجـابات الآخرين الانفعالية للسـيطرة على تصـعيد الصراعات، ويتسمون بسلوكيات غـير لفظية ناعمة تجاه الآخرين، ويعرفون كيف يؤثرون في الآخرين ويستخدمونهم بحكمة، وينمون ويطورون جسـور الثـقة بينهم وبين الآخرين كأساس لبناء العـلاقات عليها، ويتوقعـون الصراعات ويديرونها بفاعلية.

ويرى الباحثان أن القسمين من التعـريفات للذكاء الانفعالي حيث إن القدرة على مراقبة وفـهم الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخـرين ينبثق عنها مهارات وإستـراتيجيات سلوكية انفعالية واجتماعية تساعد على ترقية الجانب المهني والعقلي للفرد.



ومن ثم يرى الباحثان أن الذكاء الانفعالي يتضمن: القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة.

مكونات الذكاء العاطفي

من خلال رصد ما كتب حول الذكاء العاطفي (Golman, 1995, Mayer& Salovey, 1990, Mayer, Dipaolo, Salovey 1990, Mayer & Salovey 1993, Salovey, Mayer, Goldman& palfai, 1995, Mayer, Geher, 1996)

توصل الباحثون إلى أن الذكاء الانفعالي خاصية مركبة من خمسة مكونات أساسية وهي:

١ . المعرفة الانفعالية Emotional cognitive

وهي الركيزة الأساسية للذكاء الانفعالي، وتتمثل في القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث.

٢ . إدارة الانفعالات Management emotions

وتشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وهزيمة القلق والاكتئاب وممارسة مهارات الحياة بفاعلية.

٣ . تنظيم الانفعالات Regulating emotions

وتشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتوافق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات، وفهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى.

٤ . التعاطف Empathy

ويشير إلى القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم والاتصال لهم دون أن يكون السلوك محملا بالانفعالات الشخصية.

٥ . التواصل Communication

ويشير إلى التأثير الإيجابي والقوى في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى تقود ومتى تتبع الآخرين وتساندهم والتصرف معهم بطريقة لائقة .

ومازالت الدراسات السابقة في مجال الذكاء الانفعالي قليلة نسبيا مقارنة بأى متغير آخر في الشخصية وقد يرجع ذلك إلى أن :

- مفهوم الذكاء الانفعالي ما زال غامضا ويوجد خلاف حول كونه قدرات عقلية أم مهارات اجتماعية أم سمات شخصية . (Scarr,1989, Mayer & Salovey, 1997) وهذا الغموض يحتاج إلى المزيد من الفحص والتقصي والتحليل .
- فهم الذكاء الانفعالي للأفراد لايتم إلا من خلال الخلفية الثقافية لهم ليتم التمكن من فهم ردود أفعالهم الانفعالية والتى تقيم في إطار الاتساق المنطقى ومن ثم ذكاؤهم (Mayer & Salovey, 1995) .

وفي دراسة (Martinez-pons, 1997) للعلاقة بين الذكاء الانفعالي وأعراض الاكتئاب والرضا عن الحياة وتوجيه الهدف؛ استخدمت لقياس الذكاء الانفعالي مقياس (سمات ما وراء المزاج) Trait Meta-mood Scale من إعداد سالوفي وآخرين (Salovey, et al, 1995) ويقيس ثلاثة محاور أساسية وهي: الانتباه، والوضوح الانفعالي، وإصلاح الانفعالات. وبتطبيق الأدوات على عينة قوامها (١٤٨) فردا ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨و٦٠ سنة من الآباء والمعلمين والمديرين وطلاب الدراسات العليا من الذكور والإناث. وباستخدام تحليل المسار توصلت الدراسة إلى نموذج يحكم العلاقة بين متغيرات الدراسة مؤداه، وجود ارتباط سالب بين الذكاء الانفعالي والاكتئاب وارتباط موجب بين الرضا عن الحياة وإتقان المهام .

وكشفت دراسة جيرى (Geery, 1997) عن عدد من الخصائص السلوكية لمديرى المدارس مرتفعي الذكاء الانفعالي تتمثل في: استخدام المعرفة للحفاظ على الهدوء والتحكم في الانفعالات، التفاؤل والتحكم في الاستجابات السلبية، حل الصراعات بهدوء وترو، فهم انفعالات الآخرين لمنع تصعيد الصراعات، تطوير وبناء جسور من الثقة مع الآخرين، استخدم الانفعالات في حث واستثارة الآخرين، توقع الصراع وإدارته بحكمة وفاعلية .

وتوصلت دراسة ماير وسالوفي (Mayer & Salovey,1990) إلى خمس مكونات للذكاء الانفعالي تمثلت في المعرفة الانفعالية، والدافع النفسي، وإدارة الانفعالات، وإدراك انفعالات الآخرين، وإدراك العلاقات الاجتماعية .

وكشفت دراسة جاردينر (Gardner, 1995) عن أن الذكاء المعرفي يسهم في التنبؤ بالنجاح المهني بنسبة تتراوح بين ١٠و٢٠٪ تاركا نسبة تتراوح بين ٨٠ و ٩٠٪ يمكن تفسيرها لمتغيرات أخرى منها الذكاء الانفعالي.

مقياس الذكاء العاطفي

أ- المعرفة الانفعالية:

يعد إدراك المشاعر هو الركيزة الأساسية في الذكاء الانفعالي فالقدرة على معرفة مشاعرنا وحسن التمييز بينها هي المحك الأساسي الذي يرتكز عليه الذكاء الانفعالي. فالناس الذين يملكون اليقين حول مشاعرهم بحيث يكونون مرشدين جيدين في حياتهم. ولديهم إحساس مؤكد بكيفية إحساسهم حول قدراتهم الشخصية.

مقياس المعرفة الانفعالية:

يوجد العديد من العبارات التي يمكن الإجابة عليها إما «حقيقي» أو «غير حقيقي».

م	العبارة	حقيقي	غير حقيقي
١	استخدام كل من انفعالاتي الإيجابية والسلبية كمصدر للحكمة حول كيفية قيادة حياتي.		
٢	تساعدني المشاعر السلبية في إحداث التغير في حياتي.		
٣	في الوقت المناسب أستطيع توجيه مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار هام في حياتي.		
٤	تكون مشاعري السلبية مساعدة لي.		
٥	عندي القدرة على إرشاد مشاعري من لحظة لأخرى.		
٦	معرفة مشاعري الصادقة حاسمة لبقائي في الحياة.		
٧	أنا مدرك لمشاعري الصادقة أغلب الوقت.		
٨	عموما أستطيع التعبير عما أشعر به طوال الوقت.		
	المجموع		

ب. إدارة الانفعالات:

وهى القدرة على التحكم فى الانفعالات وتوجيهها نحو الاتجاه الذى يفيد فى الإنجاز، ومن أمثلة إدارة الانفعالات قدرة الفرد على هزيمة القلق والاكتئاب. فالأفراد الذين يوجهون انفعالاتهم جيدا يستطيعون أن يديروا بسرعة حيز الحياة.

مقياس إدارة الانفعالات:

يوجد العديد من العبارات التى يمكن الإجابة عليها إما «حقيقى» أو «غير حقيقى».

م	العبارة	حقيقى	غير حقيقى
١	تعلمت أن أتحكم في تفكيري السلبي.		
٢	أنا مسئول عن مشاعري.		
٣	أستطيع استعادة هدوئى بسرعة بعدما يزعجنى أمر مهم.		
٤	أمتلك القدرة على التحكم بسرعة فى مشاعرى وأفكاري وتصرفاتي.		
٥	أنا هادئ تحت أي ضغط.		
٦	لاألتفت إلى انفعالاتي السلبية.		
٧	أنا قادر على أن أكافئ نفسي بعد أي موقف محزن.		
٨	أستطيع طرد مشاعرى السلبية عندما أحتاج إلى ذلك.		
٩	لا أخاف من فقدان السيطرة على مشاعرى وأفكارى وعواطفي وتصرفاتي.		
١٠	أستطيع التحول من الحالة الانفعالية السلبية إلى الحالة الإيجابية عند الضرورة.		
١١	أشعر بالثبات الانفعالى.		
	المجموع		

جـ. الدافع النفسي:

يتضمن الدافع النفسي تنظيم المشاعر التي تقود إلى تحقيق الهدف، ويحتاج الفرد الذي يمتلك هذا الدافع إلى مجموعة من القدرات تشمل استدعاء التحكم العاطفي وتأجيل المكافأة وخلق الدوافع التي تساعد على النجاح والتميز والوصول إلى الأداء المميز، والأفراد الذين يمتلكون هذا الدافع يميلون إلى أن يكونوا منتجين ومؤثرين.

مقياس الدافع النفسي:

يوجد العديد من العبارات التي يمكن الإجابة عليها إما «حقيقي» أو «غير حقيقي».

م	العبارة	حقيقي	غير حقيقي
١	أنا قادر أن أوجه نفسي عند مواجهة العجز أو الضعف.		
٢	أمتلك درجة عالية من الصبر حتى لو فشلت في تحقيق أي نتائج ملموسة.		
٣	عندما أقوم بعمل فإنني أفكر في الأجزاء الأسهل عملا.		
٤	أحاول أن أكون مبتكرا أمام التحديات اليومية.		
٥	عند إنجاز أي مهام يومية فإنني أكون هادئا ومركزا تفكيري نحو هذه المهام.		
٦	أحب دفع حدود قدراتي إلى الأمام.		
٧	عندما يكون العمل مهما أكون قادرا على تنفيذه بكامل قدراتي.		
٨	تحت الضغوط نادرا أشعر بالتعب والتوتر.		
٩	أستطيع إنجاز أعمالي بدرجة عالية من التميز من خلال النشاط والهدوء والتركيز.		
١٠	أستطيع أن أكون عاطفيا عند إنجاز أعمالي.		
١١	أستطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط.		
١٢	في مواقف التحدي أستطيع حشد انفعالاتي الإيجابية مثل المتعة والمرح وروح الدعابة.		
١٣	أستطيع أن أنهمك كلية فيما أعمله.		
١٤	لا أحب تشتت انتباهي أثناء إنجاز العمل.		
١٥	عادة أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ مهام جديدة.		
١٦	أضع انفعالاتي الإيجابية جانبا عند إنجاز وتنفيذ المهام المطلوبة مني.		
	المجموع		

د - إدراك انفعال الآخرين:

يعني إدراك انفعال الآخرين أنك تتعمق داخلهم، وذلك يعني استدخال الآخرين داخل ذاتك بحيث تكون قادرا على التناغم مع إشاراتهم الاجتماعية، والناس الذين يتعمقون عاطفيا يتناغمون مع الإشارات الاجتماعية التي تشير إلى ما يحتاجه الآخرون مما يجعلهم ينجحون في مهن البيئة، والتعليم، والإدارة، والمهن التي تحتاج إلى التعامل مع العملاء.

مقياس إدراك انفعال الآخرين:

يوجد العديد من العبارات التي يمكن الإجابة عليها إما «حقيقي» أو «غير حقيقي».

م	العبارة	حقيقي	غير حقيقي
١	أنا حساس لما يشعر به الآخرون.		
٢	أجيد فن الاستماع لمشاكل الآخرين.		
٣	أجيد فهم مشاعر الآخرين حتى إن لم يفصحوا عنها مباشرة.		
٤	نادرا ما أغضب من الناس الذين يضايقونني بالأسئلة الغبية.		
٥	لدى قدرة على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم.		
٦	أنا حساس للاحتياجات العاطفية للآخرين.		
٧	عندي قدرة على فهم الإشارات الاجتماعية الصادرة من الآخرين.		
٨	عندي اتساق في مشاعري ومشاعر الآخرين.		
٩	أستطيع أن أضع نفسي في مستوى الآخرين بسهولة.		
	المجموع		

هـ. إدراك العلاقات الاجتماعية:

يتناول هذا المفهوم إدارة مشاعر الآخرين مثل مساعدة الآخرين لتهدئة مشاعرهم. ويتناول هذا البعد القدرة على معرفة مشاعر الآخرين والتصرف بطريقة لائقة، وتم تصميم العديد من العبارات للتعرف على قدرة الفرد على الإدراك والاستجابة المناسبة للحالة المزاجية والحساسية البالغة ورغبات الآخرين، والناس الذين يملكون هذه القدرة لديهم المهارة في التفاعل المرن مع الآخرين مثل القيادة.

مقياس إدراك العلاقات الاجتماعية:

يوجد العديد من العبارات التي يمكن الإجابة عليها إما «حقيقي» أو «غير حقيقي».

م	العبارة	حقيقي	غير حقيقي
١	من السهولة أن أرتاح مع الآخرين.		
٢	ليس من الصعوبة الحديث مع أشخاص غرباء.		
٣	عندي قدرة للتأثير على الآخرين.		
٤	عندي قدرة على فهم الحالة الانفعالية للآخرين.		
٥	يأتي زملائي طلبا للنصيحة.		
٦	أستطيع الاستجابة لرغبات زملائي.		
٧	عندي قدرة لتحقيق حاجات الآخرين.		
٨	يرى الناس أنني مدرب فعال في فهم مشاعرهم.		
	المجموع		

تقدير الدرجات :

أقل من ٣٩	ذكاء عاطفي منخفض	٤٤ - ٤٧	ذكاء عاطفي جيد
٤٠ - ٤٣	ذكاء عاطفي متوسط	٤٨ - ٥٢	ذكاء عاطفي مرتفع

إن معرفة درجاتك تساعدك في التعرف على العوامل الأكثر أهمية للذكاء العاطفي، والدرجة المنخفضة تعني أن هناك إشارة خطر تهددك في الجانب الانفعالي.

مقياس المنظور الجانبي للتفكير

هذا المقياس يعبر عن مجموعة من العناصر المتدرجة على التوزيع السيمانتي، وتوجد سمتان متقابلتين تبدأ من (١-١٠). وكلما اقتربت السمة من (١) أو (١٠) كانت السمة تنطبق على الفرد. ولكن أجب على هذه العبارات بصدق، ولا توجد إجابة صواب أو خطأ، ولكن ضع دائرة أمام كل سمة من هذه السمات:

السمة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	السمة
لين											جامد
حساس											غير حساس
نشيط											غير فعال
مرن											صلب
متحدي											خائن
ثابت											مزاجي
متنافس											متعادل
مستقل											تابع
صبور											متسرع
ودود											عدائي
منظم											غير منظم
قابل للتغيير											رافض للتغيير
قادر على حل المشاكل											غير قادر على حل المشاكل
مرشد											غير مرشد
لاعب في فريق											لاعب فردي
مخاطر											لا يحب المخاطرة
متناسق											غير متناسق
يحب الفكاهة											لا يحب الفكاهة
متفتح											منغلق

بعد أن تنتهي من الإجابة على المقياس السيمانتي يمكنك أن تضع تصورا للصورة الجانبية لقـوة التفكير، وتمعن النظر في مناطق الضعف التي عندك، وحاول أن تعالجها من خلال الـتدريب النفسي حتى تستطيع أن تعمل بنجاح حتى وأنت تحت ضغوط الحياة.

مقياس التفكير العقلي

يعد هذا المقياس نوعا من التصورات التي تعبر عن الإنجاز العقلي، حيث يوجد العديد من العبارات التي يجب على المفحوص أن يضع علامة (√) إذا كانت صحيحة، أو علامة (×) إذا كانت الإجابة خطأ.

العبارة	نعم	لا
أتناول دائما وجبة الإفطار.		
عندما أكـون غاضبـا أو متضايقـا فإنني لا أهرب من مواجـهة ظروف العمل.		
أتناول طعامي قليل السكر وقليل النشويات.		
أتناول وجبات الطعام الثلاثة يوميا بانتظام.		
أحب الاستماع إلى النكات في أي وقت.		
يرى زملائي أنني هادئ وإيجابي.		
وظيفتي تتسم بأنها مملة وغير مثيرة.		
أستطيع إنجاز المهام إلى أعلى مستوى من الدقة.		
الخوف ليس له مغزى في حياتي.		
قاعدتي في العمل دائما السلبية التامة أكثر من الإيجابية.		
أستطيع أن أتكيف بسهولة مع ضغوط العمل.		
لدي مشكلة أنني كسول وغير نشيط.		
لا أشعر بأية متعة في العمل.		
أشعر بمواجهة مع نفسي في جميع الأوقات.		
وظيفتي تساعدني على إنجاز الكثير من المهام المطلوبة مني.		
دائما أعمل ما أريد عمله.		
أشعر أنني في حاجة إلى صحة جيدة.		
يرى زملائي أنني عاطفي وانفعالي.		
عندما تتأزم الأمور فإنني أميل إلى روح الفكاهة.		

العبارة	نعم	لا
أشعر بالقلق عند سماع أخبار سيئة.		
أستطيع أن أخدع الآخرين.		
يرى زملائي في العمل أنني مرح.		
أحب أن أكون متسامحا مع زملائي.		
أستطيع أن أتغير من الحالة الحزينة إلى الحالة المفرطة بسرعة.		
أشعر بالتعب في الصباح.		
لا أستطيع استعادة نشاطي إلا بعد العاشرة صباحا.		
عادة أنام ما بين ٧-٨ ساعات في الليل.		
دائما أذهب إلى الفراش وأستيقظ صباحا في نفس الميعاد.		
عندما أستيقظ ليلا، فإنني أجد صعوبة في النوم.		
أستطيع النوم في أي وقت وأي مكان وتحت أي ظروف.		
أدخن سجائر كثيرا.		
أتناول الكثير من المياه الغازية.		
دائما أعمل رجيم.		
أحب تناول الطعام الدسم.		
دائما أشكو من نزلات البرد.		
أستطيع أن أترك متاعب العمل ولا آخذها إلى منزلي.		
أستطيع أن أحصل على غفوة بسرعة.		
معظم وجباتي من المواد الكربوهيدراتية.		
آخذ فترة راحة بعد العمل المتعب في مكتبي.		
أتناول في المتوسط من ٦-٨ أكواب من الماء يوميا.		
أنا منظم في استخدام وقتي داخل وخارج العمل.		
أصبح السفر وقت متعة لي.		
أحب أن يكون لدى أولوية في علاقاتي مع الآخرين.		
أنظم وقتي كل يوم.		
الناحية العاطفية (مثل الغضب - الفرح) تؤثر على العمل.		
لا أحب المخاطرة في عملي.		
زملائي في العمل يرون أنني أعرف حقيقة نفسي.		
أتحلم من انفعالاتي السلبية.		

العبـــــارة	نعم	لا
أرى نفسي بصورة مطابقة كما يراني الآخرون.		
يرى زملائي في العمل أنني قادر على السيطرة على الضغوط.		
أعمل بجد وألعب جيداً.		
أستطيع أن أتكيف مع ظروف العمل المتغيرة.		
أستطيع إدارة وقتي بنجاح وكفاءة.		
أنا قادر على التحكم في انفعالاتي.		
أقوم بعمل تمرينات رياضية ثلاث مرات أسبوعيا.		
يرى زملائي أنني قادر على المنافسة تحت الضغوط.		
أستطيع الاحتفاظ بعواطفي التي تجلب السعادة أثناء العمل.		
يرى زملائي أنني منفتح وواثق من نفسي.		
يرى زملائي أنني شخص قوي العاطفة.		
المجمـــــــوع		

خامسا: الجوانب الروحية:

تلعب الجوانب الروحية دورا هاما في تعزيز الصلابة النفسية. إن إقامة الصلاة وقراءة القرآن والصيام مع الاهتمام بكل ما يسعد الناس هي قيم أصيلة نحتاج إليها حتى تساعدنا في اكتساب القدرة على التحكم الذاتي.

تذكر:

بدون التوازن تتوقف مشاعرنا عن العمل.

نماذج أخرى لخفض الضغوط:

إن المبدأ الأساسي لهذا الموقف مبدأ بسيط يرتكز على موضعين: الأول نظرية التطور لداروين، والثاني: تحقيق خفض التوتر، ويمكن تفسير هذه الموضوعات من خلال الانتقال الطبيعي، ويمكن أن يتحقق بواسطة الأنشطة التكيفية التي تمنع الجوع والعطش والتوتر. وظهر مفهوم أطلق عليه مفهوم «الاتزان الحيوي»، فالأنشطة التكيفية للإنسان قد تسهم في الاتزان الحيوي لأن سلوكه يحكمه مبدأ خفض التوتر. أما غياب حالة التوازن المثلى الثانية فيؤدي إلى توتر مؤلم ويؤدي بالتالي إلى القيام بسلوك من شأنه أن يؤدي إلى خفض حدة التوتر ويأتي الموضوع الثاني ليؤكد أن تحقيق الاتزان يأتي من خلال مبدأ الارتباط الذي يرتكز على التعلم بالترابط من خلال التدعيم.

التعلم بالترابط من خلال التدعيم:

يمكن أن يستخدم التعلم بالترابط من خلال التدعيم لخفض الضغوط والتوتر، وقد حدد «دولارد» و«ميللر» أربعة مفاهيم لها أهمية في عمليات التعلم وهي: الحافز، والاستجابة، والدليل، والتدعيم، فالحافز هو ما يحفز على ظهور الاستجابة، ويعتبر هذا الأساس الأولي للدافعية عند الإنسان فوجود الحاجة من شأنه أن يخلق حالة من التوتر، ويصبح هذا التوتر بمثابة حافز مثير للسلوك إلى أن تحدث الاستجابات التي ينتج عنها سد هذا النقص (التدعيم) والذي بعده يختزل الدافع، وتلعب الظروف البيئية دورا هاما لإشباع الحاجات في وجود أدلة أو مثيرات، يقوم باستجابات تؤدي إلى خفض الحافز. وطبقا لمبدأ تعميم المثير فإن الاستجابات التي تم تعلمها نتيجة الارتباط دليل واحد معين، قد تتحول إلى أدلة، ويقوم باستجابات تؤدي إلى خفض التوتر، وتلك الاستجابات التي تقوم بالتدعيم يتم تعلمها بحيث تثيرها بعد ذلك الأدلة المناسبة وطبقا لمبدأ آخر وهو مبدأ «تعميم المثير» فإن الاستجابات التي تم تعلمها نتيجة الارتباط بدليل واحد معين، قد تتحول إلى أدلة أو مواقف مشابهة، فإذا تعلمنا الخوف من التحدث في موقف اجتماعي خاص، فإن استجابة الخوف يمكن أن تنتشر في مواقف اجتماعية أخرى. ويمكن أن يكون الخوف مثيرا للضغط الذي يعبر عنه بضغط المواجهة. وأخيرا ومن خلال «التوقع» نتعرف على النتائج المحتملة لموقف معين، ومن ثم يمكن أن نتعلم القيام بأفعال من شأنها أن تخفض حدة الحافز في المستقبل، وأن نتجنب أفعالا لها نتائج مؤلمة وضارة، فالمتوقع يساعد الفرد على الاستجابة لخطر وشيك الحدوث.

وظهر مفهوم التأثيرية «Effectance» كنموذج لخفض التوتر. وتعني التأثيرية الرغبة في التأثير على البيئة.

ويرى أصحاب مبدأ التأثيرية أن معظم سلوكنا المعرفي والاجتماعي يجب ألا ينظر إليه باعتباره حافزا أوليا كالجوع والعطش، فالإنسان يستطلع ويعالج الأشياء يدويا ويفكر لا لمجرد أن مثل هذا النشاط وسيلة لإشباع بعض الحوافز الأولية، ولكن لأن القيام بذلك يسبب له الإشباع ذاتيا نتيجة للطريقة التي تكون بها الإنسان.

نموذج القوة من أجل النمو:

والقوة من أجل النمو هي فكرة أن الإنسان يكمن بداخله دافع للنمو، وأنه عندما يعطى الفرصة للتعبير عن أسمى صفات التفكير والإبداع والغيرية التي يقدر القيام بها، فإنه سوف يحقق ذلك.

ويمكن اعتبار «تحقيق الذات» عند الفرد عبارة عن تحقيق إمكانياته الداخلية وهي جزء من القوة من أجل النمو، وتتضمن فلسفة القوة من أجل النمو أن الإنسان إذا تهيأت له الظروف، فسوف يعبر عن طبيعته المتقدمة. أما إذا لم يفعل ذلك، فيكون مرجعه إلى أن ظروف الحياة الاجتماعية تلح في طلب النجاح من أجل الحياة لدرجة تحول دون تحقيق إمكانياته الأعلى.

ويعترف أصحاب نظرية القوة من أجل النمو بأن الإنسان لديه حوافز تتركز حول الذات وتتجه نحو البقاء. ولهذا فإن الإنسان يميل إلى استخدام الضغوط لتحقيق النجاح والتفوق. ولكن ذلك لا يأتي إلا من خلال عملية التعلم المعقدة التي تحتوي على الترابط بين الموقف والسلوك من خلال التدعيم ومبدأ التأثيرية والقوة من أجل النمو. (ريتشارد لازاروس، ١٩٨٤).

* * *

الفصل السادس
الضغوط وفريق العمل

مجموعة الحقائق عن الضغوط

الضغوط وفريق العمل

إستراتيجية التعلم التعاوني مقابل التعلم التنافسي

العصف الذهني

نموذج التكيف



مجموعة الحقائق عن الضغوط

الحقيقـــة الأولـــى: الضغوط سيئة ولكن تعلم أن تتجنبها.

الحقيقـــة الثانيـــة: التحرر من الضغوط يجلب السعادة لنا.

الحقيقـــة الثالثـــة: التحكم فى الضغوط يجلب لنا الصحة البدنية والنفسية.

الحقيقـــة الرابعـــة: تقليل من الضغوط يساعد على الإنتاج.

الحقيقة الخامسة: إذا فشلت فى التحكم فى الضغوط فإنك ستخرج من طابور التنافس والتفوق.

الحقيقـــة السادسة: قوة الضغوط غير محتملة.

الحقيقـــة السابعة: الضغوط العالية فى الحياة تؤدى إلى الشقاء.

الحقيقـــة الثامنة: كلما تقدمنا فى العمر تزايد إحساسنا بالضغوط.

الحقيقـــة التاسعة: الضغوط تسبب متاعب للجسم والعقل.

الحقيقـــة العاشرة: مستوى الضغوط فى حياتنا مؤشر جيد لمستوى السعادة أو التعاسة.

الضغوط وفريق العمل

تلعب الضغوط دورا كبيرا فى النجاح والتفوق والإنجاز حيث إن الفرد الناجح هو القادر على العمل تحت أقصى الضغوط النفسية. فالتدريب «على الأداء الشاق» هو صيحة جديدة فى عالم التدريب الإدارى.. فأنت تعمل عدد ساعات أطول وتنام عدد ساعات أقل وتتخذ قرارات أكثر صعوبة تحت ضغوط أكثر شدة، وتواجه عواقب أكثر خطورة.. فإذا خسر لاعب مباراة فإن له فرصة للفوز.. فقد يرتكب جراح خطأ نتيجة ضغوط يتعرض إليها ربما يموت المريض أثناء العملية الجراحية، وقد يرتكب ضابط مسئول عن تنفيذ قانون خطأ تحت ضغط، ربما تنتهى حياة الضابط نفسه أو ربما يتسبب الخطأ فى موت ضحايا أبرياء، وقد يتخذ مدير قرارا خاطئا تحت ضغط يكون له أثره المدمر على الشركة التى يعمل فيها، فنحن نتعرض جميعا إلى إنجاز مهام كثيرة بإمكانيات قليلة فى زمن محدد مما يتسبب فى ذلك الإحساس بالضغوط؛ ولهذا فإننا نعمل لعدد ساعات أطول ونحقق معدل إنتاجية أعلى دون أن نتخلى عن الأمل أو نفتقد روح الفريق الواحد أو نتحطم شخصيا.

يجب أن نتعلم كيف نتدرب على لعبة عادة ما تتغير قواعدها، فإننا مطالبون بأن نحدد أساليب تؤدى بأقصى طاقتنا الممكنة لإنجاز أهدافنا ليس ليوم فقط ولا لأسبوع قادم ولكن لسنوات مقبلة. ففى عالم اليوم الذى يقوم على روح الفريق، إما أن تعمل بإتقان أو لا تعمل فهناك دوما شخص ينتظر ليقفز وينطلق ويأخذ مكانك.

تذكر:

أن العمل من خلال فريق يؤدى إلى النجاح.

التعلم من خلال الفريق

يتفق الكثير من علماء النفس أن التعلم من خلال الفريق هو أحد المداخل الهامة فى تحقيق العمل الإدارى والإنجاز. فالتعلم التعاونى Cooperative Learning عبارة عن مجموعة من الأساليب التى يعمل فيها المتدربون فى مجموعات صغيرة (تتكون كل مجموعة من أربعة إلى ستة متدربين)، وتتم مكافآتهم بطريقة أو بأخرى على أدائهم الجماعى، ويتم تقديرها على أساس مجموع العلاقات التى يحصلون عليها من الاختبارات الفردية.

ويرى أحمد الصيداوى (١٩٩٢) أن التعلم التعاونى عبارة عن قيام جماعة صغيرة غير متجانسة من المتدربين بالتعاون الفعلى لتحقيق هدف معين، فى إطار أكاديمى أو اجتماعى يعود عليهم -كجماعة وكأفراد- بفوائد أكثر وأحسن من مجموع أعمالهم الفردية.

إستراتيجيات التعلم التعاونى مقابل التعلم التنافسى

١ - طرح الأسئلة

م	التعليم التعاونى	التعليم التنافسى
١	يقسم رئيس الفريق المتدربين إلى عدد من المجموعات تتراوح كل مجموعة من (٤-٦) أفراد.	يطرح رئيس الفريق الأسئلة على المتدربين.
٢	يطرح رئيس الفريق الأسئلة.	يرفع المتدرب يده للإجابة على السؤال.
٣	يطلب رئيس الفريق من المتدربين أن يتنافسوا مع بعضهم.	يطلب رئيس الفريق من المتدرب الإجابة عن السؤال.
٤	يطلب رئيس الفريق من مجموعة العمل أن يقدموا الإجابة.	يحاول المتدرب التوصل إلى الإجابة الصحيحة.

٢ - التنافس الجماعي مقابل المقابلة ذات الخطوتين:

م	التعليم التعاوني	المقابلة ذات الخطوتين
١	المدرب يسأل صاحب المستوى المنخفض سؤال ما.	يكون المتدربين فريقا من أربعة أفراد على هيئة زوج من الأفراد ويديرون المقابلة ذات الاتجاه الواحد بينهم.
٢	يتنافس المتدربون مع بعضهم البعض داخل المجموعة.	عكس الأدوار: من يدير المقابلة بحيث هو المتقابل معه وبالعكس.
	المزايا :	المزايا :
١	المساهمة غير المتساوية.	المساهمة والمشاركة متساوية.
٢	لا يشارك الجميع في التفاعل.	المسئولية فردية.
	لا توجد مسئولية فردية.	يشارك الجميع في التفاعل.

٣ - الوصف

التركيب	الوصف	العائد الاجتماعي
المشاركة	يشارك كل متدرب زملاءه في الجماعة للوصول إلى حلول للمشكلات.	توضيح الأفكار والآراء بمساهمة متساوية، ويتعرف على زملائه في الجماعة.
الأدوار الاجتماعية	يتنقل كل متدرب إلى ركن في الغرفة ممثلا دور المدرب بالتناوب. يتنافس المتدربون ويعيدون صياغة الأفكار مع المدرب.	صياغة الفروض والقيم، والتوصل إلى حلول للمشكلات، تعلم احترام آراء الآخرين.
الانسجام	يحاول المتدربون جعل تنظيمات الأهداف منسجمة مع الشبكة الكلية للاتصال مستخدمين في ذلك الاتصال الشفهي وجها لوجه.	التطوير اللغوي، تنمية المهارات الاجتماعية واللغوية، القدرة على تقليد الأدوار الاجتماعية.

التركيب	الوصف	العائد الاجتماعي
التأكد من الإجابة	يطرح المدرب سؤالاً، يشرك المتدربون يناقشونه ليتأكدوا أنهم يعرفون إجابته. ثم يطلب المدرب من أحد المتدربين الإجابة عليه.	المراجعة، تصحيح المعلومات، الإدارة التدريب.
بطاقات العمل	يتذكر المتدربون الحقائق باستخدام البطاقات الملونة، الانتقال من العمل البسيط إلى المعقد، ومن السهل إلى الصعب. وتسجيل الأهداف يعتمد على التطور المعرفي لدى المتدربين.	تذكر المعلومات، التعاون، الفوز بالمدح والإطراء.
التصميم الثنائي	يقوم المدرب بعمل مجموعات رباعية بحيث يكون كل متدربين يكونان فريقاً من المجموعات الفرعية. يقوم الأول بعملية حل المسألة ويقوم الثاني بالتأكيد من صحة الحل ويتبادل المتدربون هذا الدور.	التدريب على مهارة الحل. التعاون والمساعدة، الحصول على المكافأة أو المديح.
المقابلة ذات الثلاث خطوات	يقابل المتدربون بعضهم مع البعض الآخر على هيئة ثنائية ، أولا من جهة واحدة، ثم من جهات أخرى. كل متدرب يشارك المجموعة في المعلومات التي تعلموها في المقابلة.	المشاركة في المعلومات الشخصية مثل: صياغة الفروض، العمل في مشكلة ما، المساهمة في صياغة تصور لخاتمة قصته.
التفكير الثنائي المزدوج	يكون المتدربون مجموعة ثنائية بحيث تقوم كل مجموعة بمناقشة موضوع طرحه المدرب، ثم يشارك كل جماعة في وضع حل للمشكلة أو مناقشتها.	مراجعة الفروض. تنمية التفكير الاستقرائي تنمية التفكير الاستنتاجي، تنمية روح المشاركة والتفاعل البناء.

التركيب	الوصف	العائد الاجتماعي
فريق شريط الكلمات	يكتب المتدربون المفاهيم على أوراق ورفع تصورات لفهم العلاقات بين المفاهيم.	تحليل المفاهيم إلى عناصر أساسية، فهم العلاقات المتعددة بين الأفكار، اشتقاق المفاهيم.
المائدة المستديرة	يقوم كل متدرب بوضع إجابة واحدة بمجرد أن تمر عليه ورقة الإجابة. وبالتالى فإن جميع المتدربين يشاركون في وضع إجابات لحل المشكلات.	التحديد للمعرفة، صقل المهارات، استدعاء المعلومات، بناء فريق المشاركة الجماعية.
الدائرة	يقف المتدربون على هيئة دائرتين متداخلتين ويواجهون بعضهم البعض الآخر. ويستخدمون وضع تصورات للحلول من البطاقات أثناء دورانهم مع زميل جديد مقابل له في الدائرة.	التأكد من الفهم، المراجعة للعمليات، المساعدة، التدريب، المشاركة.
المشاركة	جعل المدربين في ازدواج لتشكيل مجموعة ثنائية، ثم يشاركون زملاءهم بنتائجهم مع بقية أزواج فريقهم.	السيطرة والتفوق، تقديم المواد الجديدة، تطوير الأفكار، عرض وتبادل المهارات.
تكنولوجيا العمل	كل متدرب يصبح خبيرا فى عمل معين. القيام بالعمل مع أعضاء الفريق الآخر. انتقال الخبرة من فريق إلى آخر.	تقديم المواد الجديدة. المناقشة، الاعتمادية المتساوية. المشاركة فى المواد المعقدة .
التعاون	يعمل فريق العمل في مجموعات لإنتاج أعمال مميزة من خلال تكامل الخبرة بين أعضاء الفريق.	التقييم، التطبيق، التحليل، التركيب، عرض المهارات.

خطوات التعلم التعاوني

قدم جونسون وجونسون (Johnson and Johnson, 1976) خطوات التعلم التعاوني في التدريب على اكتساب مهارات القيادة الناجحة، وهي كما يلي:

الخطوة الأولى:

مساعدة المتدربين على إدراك الحاجة لكل مهارة مثل التعاون، التنافس، العمل المستقل مع تقديم المهارات الاجتماعية التي تعزز التعاون ثم يركز المدرب على مهارة واحدة حتى يتأكد من اكتسابها المتدربون. وقد يطلب المدرب قائمة بسلوكيات التعاون وكتابتها على السبورة. مثال: مهارة القيادة.

الأساليب: التحكم- السيطرة- التفكير المتكامل- الإرادة- التحدي.

الخطوة الثانية:

مساعدة المتدربين على اكتساب الفهم الواضح لكل مهارة من الصعب التدريب على جميع المهارات الاجتماعية في آن واحد، ويجب على المدرب تحديد المهارات الاجتماعية التي هي بحاجة إلى اهتمام أكثر ويطلب المدرب وضع حلول للمشكلات التي تظهر أثناء العمل الجماعي وذلك باستخدام العصف الذهني.

الخطوة الثالثة:

تقديم المواقف للمتدربين والتي تمكنهم من ممارسة المهارات الاجتماعية، حيث يقدم المدرب مجموعة من المهارات البسيطة حتى تجعل جميع المتدربين يشاركون في تلك المهارات مما يؤدي إلى تشجيعهم، ويتعلمون من خلال تلك الخبرة المصغرة التي تساعدهم على اكتساب المزيد من الخبرات الأخرى.

الخطوة الرابعة:

إعطاء كل متدرب تغذية راجعة عند أدائه المهارة، حيث يجب على المدرب اختيار المتدربين المشاركة بالسلوك الذي سيتم ملاحظته وكيفية إجراء التقرير عنه وذلك قبل أن تبدأ المجموعة نشاطها، والمفتاح الذي يمكن من خلاله تحسين الأنماط السلوكية التعاونية لدى الطلبة هو منحهم تغذية راجعة لأدائهم.

الخطوة الخامسة:

المواظبة على ممارسة المهارة ويعلم المتدربين بعض المهارات المتقدمة مثل الاستنتاج والتفسير، بالإضافة إلى تعلم المهارات التعاونية ولكنها تستغرق فترة طويلة من الوقت؛ لذلك يجب أن يتعلم المتدربون ممارسة المهارات التي تعزز من التعاون.

العصف الذهني

Brain Storming

بالرجوع إلى الخطوة الثانية نجد أن العصف الذهني جزء من هذه الخطوة، حيث يعتبر ألكس أوزبرن (Alex Osbern, 1953) أول من قدم طريقة العصف الذهني كأسلوب في حل المشكلات بطريقة إبداعية، حيث يعتمد على مبدأين أساسيين هما:

المبدأ الأول- تأجيل الحكم على قيم الأول:

تؤكد جلسات العصف الذهني على تأجيل الحكم على الأفكار، وذلك يؤدى إلى تلقائية الأفكار وبنائها مما يؤدى إلى عدم الخوف من النقد، أو إرجاء التقييم أو النقد لأية فكرة إلى ما بعد جلسة توليد الأفكار، ويساعد على اكتساب المتدربين على تكوين اتجاهات إيجابية نحو الجماعة بحيث يقلل من الإحساس بالفردية أو التنافس الفردي. وتؤكد الدراسات التي قام بها كل من (Salvin, 1983)، (أحمد الصيداوي، ١٩٩٢)، (تومبسون، ١٩٨٧)، (شيرمان ١٩٨٦) أن التعلم التعاوني يستند على مسلمتين أساسيتين هما:

١ - **الأهداف الجماعية:** إن التعلم التعاوني يساعد المتدربين على تحقيق المعرفة سويا، وهو ما يتم من خلال إنجاز الأعمال، والمكافآت التي يحصلون عليها مما يعطى ثقة في النفس لجميع أفراد الجماعة.

٢ - **المسئولية الفردية:** إن التعلم التعاوني لا يلغي الفردية فنجاح الجماعة يعتمد على تعليم كل عضو من أعضائها فرديا مثل نجاح الجماعة الذى يتم على مجموع درجات كل أفرادها أو على تقويم التقرير الذى اشترك فيه جميع أفراد الجماعة.

المبدأ الثاني- الكم يولد الكيف:

يؤكد بعض الباحثين أن كم الأفكار المطروحة من خلالها انتقاء الأفكار الجديدة والأصلية التي تقود إلى حل المشكلة. وينطوى هذا المبدأ على التسليم أنه من خلال العلاقة يمكن التوصل إلى الأصالة.

ويمكن رصد هذين المبدأين على السبورة بشكل واضح،ويجب الالتزام به أثناء جلسة العصف الذهني:

١ - تأجيل الحكم على قيم الأفكار.

٢ - الكم يولد الكيف (الكم تولد الأصالة).

قواعد العصف الذهني:

يترتب عن هذين المبدأين أربع قواعد تتلخص في الآتي:

١ ـ ضرورة تجنب النقد أو التقييم أثناء جلسات العصف، حيث إن النقد يؤدى إلى قتل الخيال وتوليد الأفكار.

٢ ـ إطلاق حرية التفكير والترحيب بكل الأفكار ما دامت متصلة بالمشكلة، وهذا الجزء من التفكير الإبداعي يسمى بالطلاقة الفكرية أو اللفظية، والغرض من هذه القاعدة هو مساعدة المتدرب أن يكون أكثر استرخاء وأكثر تخففا من ضغوط النقد والتقييم.

٣ ـ الكم مطلوب: تؤكد هذه القاعدة على معنى زيادة الأفكار المطروحة من أعضاء الجماعة، ويؤدى ذلك الوصول إلى أكبر قدر من الأفكار الأصلية.

٤ ـ تطوير أفكار الآخرين: هذه القاعدة تهتم بأفكار الآخرين بحيث يتم البناء عليها وتطويرها وتحسينها، ويتم ذلك من خلال سكرتير الجلسة.

مراحل جلسة العصف الذهني:

١ ـ **مرحلة صياغة المشكلة:** يقوم المسئول عن جلسة العصف الذهني بطرح المشكلة وشرح ومناقشة كل جوانبها حتى يتأكد من فهم كل المشاركين للمشكلة.

٢ ـ **مرحلة إعادة صياغة المشكلة:** إن إعادة صياغة المشكلة تقدم حلولا جديدة مقبولة لحل المشكلة، وفي تلك المرحلة يمكن استبعاد الحلول التي لا تقود إلى حل المشكلة.

٣ ـ **العصف الذهني للمشكلة:** وهي خطوة هامة لأنها تقدم كما من الأفكار حيث إن المبدأ الذى ينادى به العصف الذهني أن الكم يولد الكيف الذى يقود حتما إلى المشكلة.

٤ ـ **تقييم الأفكار:** إن توليد الأفكار الناتج من المناقشة يجب أن يقدم المعايير المستخدمة في تقييم الأفكار مثل: الجدة والأصالة والحداثة والمنفعة والمنطق والتكلفة والعائد والأداء والاتساق، ويجب على المشاركين أن يقوموا بصياغة المعايير الخاصة بكل مشكلة يناقشونها في جلسة العصف الذهني.

يمكن أن نتصور أن العمل الجماعي من خلال الإبداع يكون طريقا جديدا في التغلب على الضغوط، حيث إن عالم اليوم يستند على روح الفريق إما أن تشارك فيه بجد واجتهاد أو تخرج من نطاق الأداء العملي.

حيث إن العمل الجماعى أخرج صدام وجيشه من الكويت بقيادة الولايات المتحدة الأمريكية، وعندما تعمل فى فريق يجب أن تتعلم الكثير من الحقائق التى تقود إلى النجاح حتى فى وجود الضغوط اليومية.

الأولى: مواجهة الحقيقة:

عندما أقوم بتدريب مدربين فى شركات مختلفة فإننى أطرح العديد من الأسئلة منها على سبيل المثال:

١ ـ كم منكم لديه الوقت لنفسه ؟

٢ ـ كم منكم يهتم بالضغوط التى يتعرض لها يوميا ؟

٣ ـ كم منكم يصيبه الإجهاد لدرجة أنه لا يسعد أسرته أثناء تواجده معها ؟

٤ ـ كم منكم يصيبه عمله بالإحباط ؟

وأكاد أن أجزم بأن جميع الحاضرين يرفعون أيديهم. ولكن عندما أسألهم على نحو أكثر تحديدا: .

١ ـ كم منكم ينام ثمانية ساعات بالليل ؟

(لم يرفع أحد يده)

٢ ـ كم منكم ينام ستة ساعات ليلا ؟

(بعض من الحاضرين يرفع يده).

ماذا يعنى ذلك... إنه يعنى شعورا بالضغوط التى تمنعه من النوم ثمانية ساعات ليلا. ولكن أكثر تحديدا عندما أتوجه إلى العاملين بدولة تطبق قوانين السوق نجد أن أكثر من ٦٠٪ سيكونون مضطرين لترك وظائفهم خلال عام. ماذا يمكن أن نطلق على هذا؟ إنها الضغوط المرتبطة بالعمل والوظيفة.

دعنا ننظر إلى تكنولوجيا الاتصال نجد أنها أطالت أوقات العمل اليومى والأسبوعى وجعلت الحياة أصعب وأوقات الفراغ أقل. منذ عشر سنوات ماضية كان الوقت الذى تمضيه فى منزلك هو وقتك الخاص للراحة، والآن يعتبر تليفون السيارة والتليفون المحمول امتدادا لعمل المكتب. فإذا كنت تعمل فى سوق العمل، عليك أن تستخدم تكنولوجيا الاتصال بفاعلية، وهذا يعنى أنك دائما فى موقع العمل ودائم الانشغال وبالتالى فإن رجال الأعمال هم الفئة الأكثر تعرضا للضغوط لأنه لم يعد لديهم وقت فراغ أو وقت راحة بسبب تكنولوجيا الاتصال. إذا كنت من الذين يستخدمون جهاز البريد الإلكترونى فإن ذلك يتطلب منك الاستقبال والرد على البريد، أى أن وقت الفراغ تلاشى تماما.

لقد أصبح العمل أكثر إجهادا وصار الضغط جزءا من حياتنا اليومية. هل من الأجدى تجاهل هذه الضغوطات أم يجب التعايش معها؟ ولكن كيف يتم ذلك؟ يمكنك أن تتعلم من خلال التكيف مع الضغوط.. استمر معنا لتعرف كي تتعلم أن تعايش الضغوط.

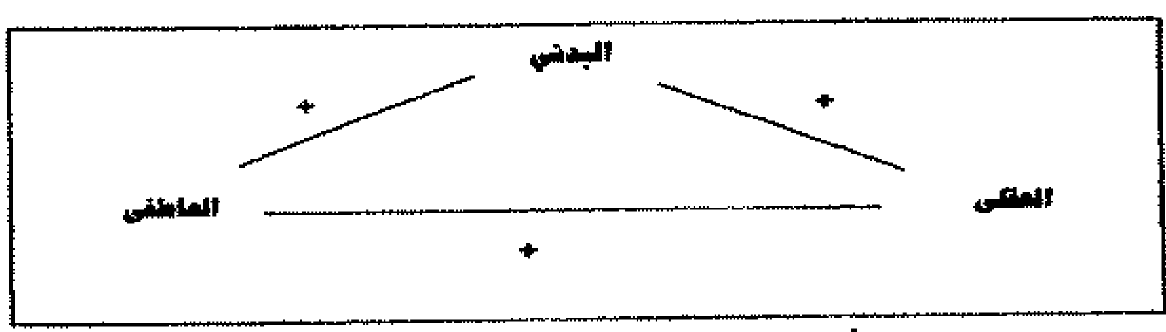
نموذج التكيف

من المسلمات أن جسم الإنسان لديه القدرة على إحداث التكيف مع البيئة. والإنسان هو الكائن الوحيد الذى يفكر حتى يستطيع أن يتكيف مع بيئته التى تحوي العديد من الضغوط.

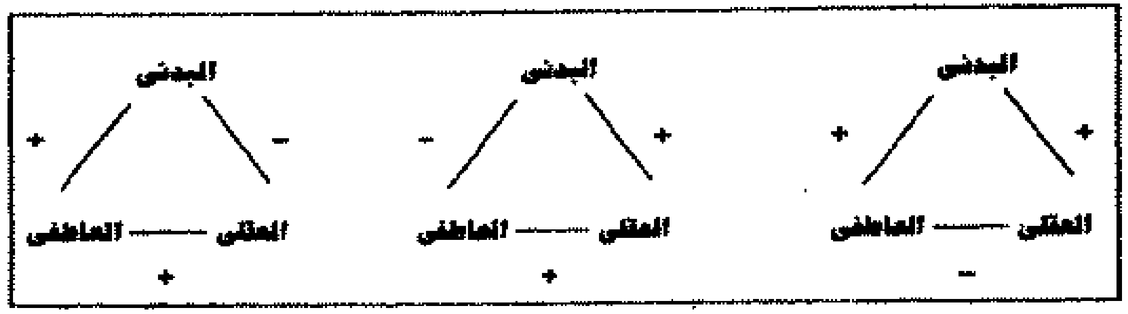
مثلا عندما يكون الضغط مصدره العمل. تعلم كيف أن تهون على نفسك ولا تحمل بهذه المشقة. اذهب لمنزلك مبكرا، اقض عددا أكبر من الإجازات. تعلم كيف تسترخي. تعلم كيف تبتهج وتتفاءل وتكون أكثر سعادة. يقترح بعض خبراء إدارة الضغوط أساليب الاسترخاء مثل التنفس بعمق والتأمل العام والتأمل الانتقائي مع اتباع نظام غذائي تكون السكريات والنشويات والقهوة والشاى فيه قليلة. تناول الخضروات والفواكه، وابتعد عن الأطعمة ذات النسبة العالية من الدهون. حاول أن تقلل من التدخين، ولكن اجعل الأمر أكثر بهجة، وتعلم أنه لا يوجد مكسب دون تعب.

إن الواقع يتضمن جزءا من الحقيقة لكن لأن كل جزء يركز على مجال بمفرده من مجالات الحياة، ولكن من الأفضل أن تنظر إلى هذه المفردات من منظور كلي شامل. وليس العلاج بأن تنبذ هذه الأفكار؛ ولهذا فإن التفكير الإيجابي مفيد وأساليب الاسترخاء تمنح آلية الشفاء والبعد عن المشاعر السلبية مفيد. فلا يوجد حل قائم بذاته، لكن يمكنك بدمجهم معا أن تنمى اتجاها تكون فيه الجماعة أكثر من الأجزاء الفردية.

لايمكن الهروب من ضغوط الحياة، والطريقة الوحيدة لتحيا وتنتج فى مواقع عملك اليومى هي ليست التخلص من الضغوط بل بتعلم مهارات التعامل مع الضغوط وذلك من خلال تعرضك لمستويات جيدة من الضغوط وترسيخ نوع من التوازن البدني والعقلي والعاطفى كما فى الشكل (٢٣).



شكل (٢٣ أ) حالة التوازن بين الجوانب البدنية والعقلية والعاطفية



شكل (٢٣ ب) حالة عدم التوازن بين الجوانب البدنية والعقلية والعاطفية

ولنلق نظرة الآن على شخص وصل به الضغط إلى نقطة اللاعودة، ولنر ما هي الدروس التي يمكن أن نتعلمها منه.

نموذج دان (*):

كان «دان جانسون» أفضل متزلج على الجليد في أولمبيات أوربا عام ١٩٨٨. وكان هو المرشح الوحيد للفوز بميدالية ذهبية. لكنه علم صباحا أن شقيقته «جان» وهي أقرب إنسان له في العالم، توفيت إثر مرض اللوكيميا، وقرر «دان» أن يتزلج لأنه يعرف أن هذا ما كانت تريده أخته. وفي منتصف السباق انزلق «دان» وسقط وفقد السباق والميدالية الذهبية.

بعد مرور أربعة أيام سقط «دان» مرة أخرى في سباق ١٠٠٠متر. لقد كان من النادر والمفاجئ أن «دان» لم يكن قادرا على التزلج برغم شعوره الدفين بالأسى مع أنها كانت خسرة ليست له فقط، بل للملايين من مشاهدي التليفزيون المتعاطفين معه، وذهب «دان» إلى أحد علماء النفس لمعرفة ما الذي منعه من أداء أقصى طاقاته في السباق الأوليمبي، كان من الواضح أنه كان لديه كل المهارات البدنية اللازمة ليكون أفضل لاعب في لعبته، وباستثناء أدائه الأوليمبي، فقد كان الأفضل في ذلك الوقت، لكن من الواضح أيضا أن هذه المهارات البدنية وحدها لم تكن كافية.

زيادة القدرة:

إن تطوير برنامج شامل يهدف إلى مساعدة الرياضيين لكي يصبحوا أقوى بدنيا وعقليا وعاطفيا. يمكن أن يطلق عليه «قدرات الحزم». لكن عند تنفيذ هذا البرنامج يلزمنا تحديد الكلمة تماما، من التقليدي أن يوازي الحزم ببناء الإرادة والقوة مع القدرة على الدفع بدون توقف وأن الأداء الأفضل يأتي نتيجة الحزم الحقيقي، والسر الحقيقي

(*) انظر : (James, Stress for Success, 1997).

للنجاح هو إيجاد العلاقة المتوازنة بين الضغط والأداء، أو التوازن بين الجانب البدنى والعقلى والعاطفى.

لقد استخدم اليونانيون القدماء لفظ «أريتسا» وهو يعنى التناغم بين العقل والجسم والروح. لقد فهم اليونانيون أن وضع مستويات جديدة للأداء لا يتطلب فقط قوة بدنية بل يتطلب مزيجا من القوة والعزم والشجاعة، وبهذا يمكن أن ترد على مستويات الضغوط العالية بالمرونة وسهولة التكيف، وعندما استخدم ميدان الرياضة البدنية، وكأنه معمل حقيقى لقياس كيفية أن يستجيب اللاعبون المصنفون عالميا للضغوط. عندما يتخذ الرياضيون فلسفة الحزم والحفظ، فإنهم سيقومون أساليبهم بشكل أفضل فى المسابقة. وليس هدفنا هو تغيير أساليبهم أو ميكانيكياتهم، ولكن تحويل مسار تفكيرهم وشعورهم وكيفية تصرفهم. وتقريبا كل اكتشاف قمنا به فى المواقع الرياضية أثبت أنه يمكن تطبيقه على مواقع العمل الحديثة التى يكون فيها العمل قائما على روح الفريق.

برنامج دان:

يبدأ البرنامج بتحديد هام يستند إليه وينطلق منه، والهدف هو كيف يستطيع دان تحقيق البطولات والجوائز، والبداية هى تقييم شامل للجوانب العقلية والبدنية والعاطفية.

التعرف على أسلوبه فى استغلال طاقته وعودته إلى الوضع الصحيح. التعرف على الطعام الذى يتناوله ومتى يتناوله ؟ متى ينام ومتى يستيقظ ؟ ما درجة عمق نومه؟ وكم ساعة ينامها فى كل ليلة ؟

التعرف الذى يقضيه «دان» فى الاسترخاء واللعب والمتعة، وهى العوامل الأساسية للعودة للوضع الصحيح أن الهدف فى المرحلة المبدئية هو خلق أسلوب جديد متوازن من الضغط والعودة إلى الوضع الصحيح فى كل جزء من حياته بداية من النوم والأكل.

إن تصميم برنامج تدريجى للفرجة عن «دان» يساعده للوصول إلى الوضع الصحيح، فقد تعلم دان أن يحصل على فترة قصيرة من النوم وكذلك فترات للراحة والاسترخاء فى مدار يومه التدريبى. كانت الخطوة التالية هى العمل الممتع مع «دان» فنحن نعلم من البحث السيكولوجى أنه مهما كان شعور اللاعبين العالميين فإن لديهم صدمة فسيولوجية مباشرة، وبالتالى فإن قدرتهم على الأداء كان مفتاح القضية فى حالة «دان» حيث إنه لم يشف تماما من وفاة أخته، وعلى سبيل المثال، عندما طلبنا من «دان» أن يصور فوزه بسباق البطولة الأوربية، لم يستطع ذلك لأنه لم يستطع تحقيق حلمه العظيم بسبب وفاة أخته، وفشل فى استرجاع هذا الحدث حتى فى خياله وكان ذلك أسوأ يوم فى حياته.

وبمرور الوقت ساعدنا «دان» ليصبح أكثر إدراكا بهذه المشاعر لدرجة أنه كان يعمل من خلالها وكان يحقق تحكما إدراكيا فيها عندما كانت تظهر تلك المشاعر السلبية. وبالتالى بدأ الأداء فى التحسن ولهذا فإن قدرة «دان» تأتى من خلال فهم احتياجاته العاطفية مع استمتاع بالمشاعر المنتقاة وتنظيمها بحيث يحدث بينها تناغم يؤدى إلى تركيز الانتباه.

لقد تعلمنا أن الناس لا يؤدون عملهم بشكل جيد عندما يشعرون بالغضب أو التوتر أو الخوف أو القلق. فالأداء الأفضل يرتبط بالعواطف الإيجابية التى يمكن التعبير عنها بالاسترخاء والثقة والتركيز والتفتح.

تقدم دان:

كان التحدى هو أن يصبح «دان» قادرا على اجتياز ما نطلق عليه وضع الأداء المثالى، مهما كانت درجة تركيز الضغط بعد اتزان دورة العودة للوضع الصحيح لضغطه، كان الجزء الثانى من البرنامج أن يتدرب «دان» على المهارات الضرورية للأداء العالى، وقد تضمنت أدوات التدريب على تدريبات موسيقية ملهمة وأداء الطقوس المصممة لتثبيت الأفكار والمشاعر المرغوبة والأشكال الإيجابية للحديث مع النفس والجلسات البدنية التى تساعد على تحضر الكيمياء الحيوية فى الأداء العالى كان من أقوى الأدوات له هو «غرفة الصراع الخيالية»، وهذه الغرفة تجعله يشعر بالسعادة والإيجابية فى التدريب وكانت «غرفة الصراع الخيالية» تحتوى على صور لزوجته وطفله الصغير، وانتصاراته الهامة، وكذلك الموسيقا التى تكون أكثر إلهاما له. ومن خلال هذا البرنامج يستطيع الفرد أن يصل إلى حالة من التوازن بين الضغط وجرعات التدريب حتى يصل إلى الوضع المثالى.

عندما يكون عقلك وجسمك وعواطفك فى حالة اتزان يكون لديك فرصة للنجاح والتفوق بشرط أن يكون لديك قدرة فى المرونة بين الضغط والعودة للوضع الصحيح. وهذا ما يشير إليه اللاعبون عندما يتحدثون عن كونهم فى «المنطقة» أو فى «التيار». إنه وضع خال تماما من التفكير المدرك ويتصف بالشعور والهدوء والثقة والتحدى والطاقة الإيجابية والراحة والقدرة على الإنتاج مهما كانت متطلبات الموقف. قد يكون الموقف هو حل مشكلات إدارية أو التعاقد على إحدى الصفقات الكبرى. ويمكنك أن تزيد قوتك البدنية وذلك برفع أوزان ثقيلة تدريجيا. فإنه يمكنك أن تدرب عقلك وعواطفك بشكل منظم وذلك لأقصى حد لوضع الأداء المميز. (James Loehr, 1996). ولكى تنجح لا بد أن تتعلم كيف تعمل بروح الفريق. كل فرد منا يعمل فى

المتوسط أكثر من ٨ساعات يوميا أو أكثر، كل فرد يستخدم طاقاته لساعات أطول فى كل يوم وبسبب الإجهاد الزائد فإننا نفقد السيطرة على أدائنا، ولكن العمل بروح الفريق يقلل الإحساس بالإجهاد. هل تعلم أن تكنولوجيا الاتصال من فاكس وتليفون محمول وكمبيوتر يوفر الكثير من الطاقة ويساعد على الاحتفاظ بالتركيز، ورغم ذلك فإن الكثير من الناس فى مجال الإدارة يطلبون الوقاية من الضغوط، عندما يطلبون العون يشعرون أنهم انشطروا إلى نصفين وشارفوا على الإنهاك النفسى "Burnout" ويريدون المساعدة للخروج من مأزق الضغط.

أول شيء نقدمه للعميل هو أن نؤكد على الحزم والقوة والإصرار على تخطى العقبات، ولهذا نعلم العميل أن نلقيه فى البحر الغامض من الضغوط وهذا بالضبط ما يريد أن يتجنبه العميل. نحن نعلم أن هذا هو الأسلوب الوحيد لإيقاف روح الانهزام. فإذا كنت تستطيع أن تعدو ٧ دقائق فإننا نعلم الفرد أن يعدو ٩ دقائق، ولكن إذا فشلت فهذا يدل على أنك قلق وغاضب ومكتئب أو منهك.

لقد اكتشفنا أن زيادة الاستجابات البدنية والعاطفية والعقلية مع مديرين تنفيذيين يعملون بروح الفريق الواحد وعند التعرض للضغوط يزداد معدل ضربات القلب وتتوتر العضلات وتنشط هرمونات الضغط. لكن المعركة التنافسية فى مجال رجال الأعمال لا تنتهى أبدا. فقد دخل كثير من المديرين التنفيذيين الذين يعملون بروح الفريق فى دائرة مفرغة بسبب الاهتمام بالجانب العقلى والعاطفى مع إهمال الجانب البدنى وتكون النتيجة أسلوبا غير متوازن بين الضغط والعودة للوضع الصحيح، وذلك يعرض الأداء للخطر، وبمرور الوقت تتدهور صحتهم وسعادتهم.

إن عواقب عدم التوازن يؤدى إلى إخفاق فى الأداء. وقد يكون المدير فى صحة بدنية ممتازة وكذلك الناحية العقلية، أما الجانب العاطفى فمنخفض مما يؤدى إلى نقص فى الأداء.. ولكن تعلم أن تكون قادرا على إحداث الاتزان بين الجوانب الثلاثة مما يؤدى إلى الحصول على «A⁺».

الجانب البدنى

A⁺ الجانب العقلى

الجانب العاطفى

تذكر:

بدون الاتزان نفقد بهجة الحياة.

❁ ❁ ❁



الفصل السابع
الضغوط النفسية والعواطف

الجانب العاطفي في التدريب

مؤشرات التعلم العاطفي

الجوانب العاطفية والحالة النفسية

العقل بمفرده لا يؤدي إلى التقدم

الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية

خصائص الشخصية اليائسة



الجانب العاطفى فى التدريب:

نتيجة ممارستى فى التدريب الإدارى فقد وجدت أن الاهتمام بالجوانب المعرفية العقلية غير كافية فى زيادة الأداء؛ ولهذا فإننى توجهت إلى الجوانب العاطفية الانفعالية والتى تتمثل فى الجانب المعنوى الذى ينساه رجال التدريب الإدارى والذى أطلق عليه «البعد الغائب» فى التدريب. إن تدريب الأفراد يمكن أن يتم من خلال حزمة تدريبية جزء منها مادى محسوس والآخر معنوى، ولم يعد العقل البشرى ينقسم إلى الجزء الأيمن الذى يهتم بالألوان والخيال وأحلام اليقظة والأبعاد والألحان، والجزء الأيسر الذى يهتم بالمنطق والقوائم والكلمات والأرقام والترتيب والتحليل. إنما أكدت الأبحاث أن العقل البشرى يمكن أن ينقسم إلى أربعة عناصر وهى موضحة بالشكل (٢٤).

فنجد أن الجوانب العاطفية جزء من العقل البشرى ويمكن الاستفادة منه فى تنمية المهارات السلوكية للإداريين والرياضيين وكل من يريد أن يرتقى بمستوى أدائه، وهذا موضح فى الشكل (٢٤).

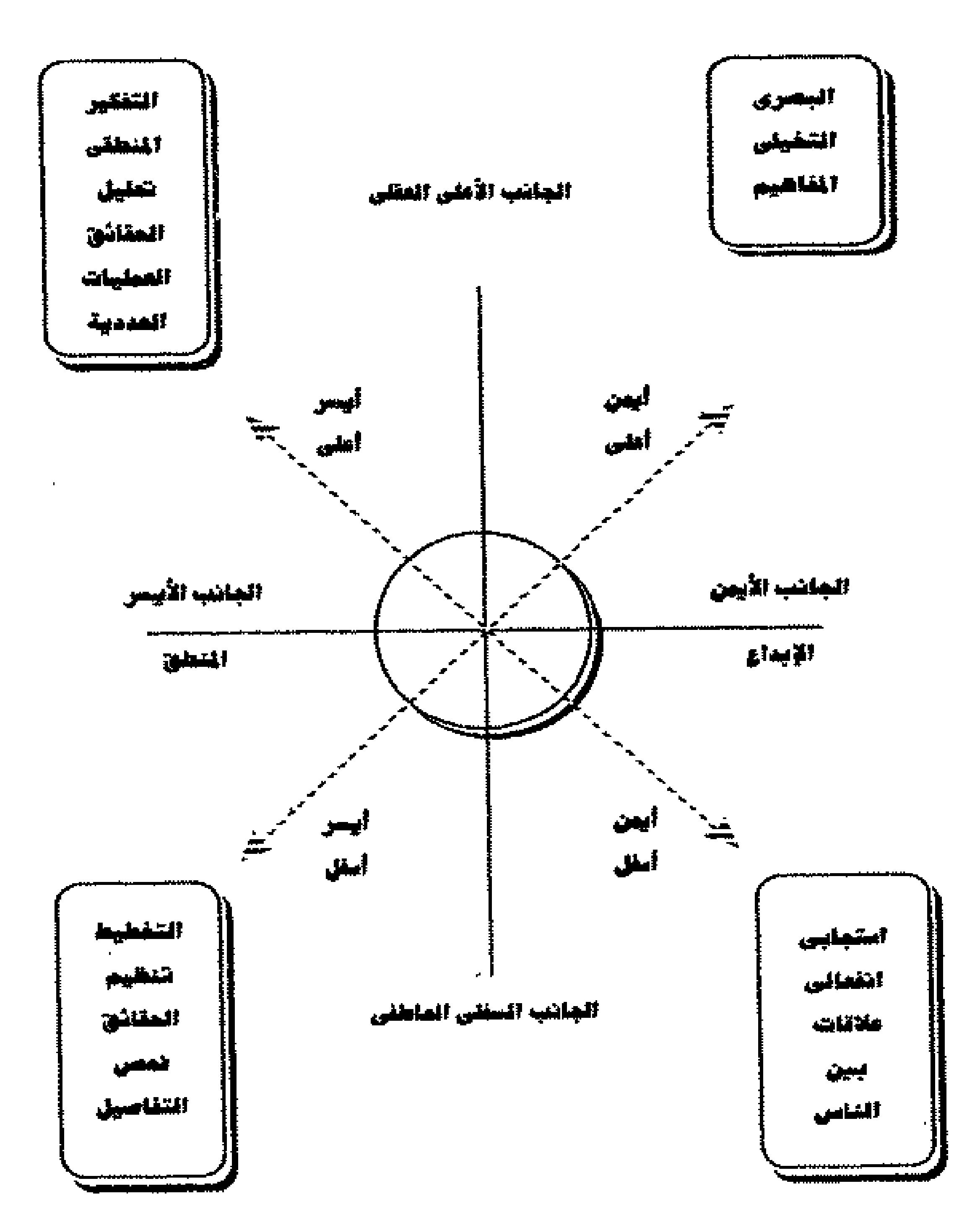
ويمكن تطوير هذا التصور من خلال أن العقل عبارة عن مروحة تدور حولها كل هذه العمليات العقلية والعاطفية كما فى شكل (٢٥):

ولتأكيد أهمية العواطف والانفعالات فإننى سوف أتناول هذا الجانب بالتفصيل.

لقد علمتنى التجربة أن تنمية المهارات السلوكية تبدأ من مسلمة تقول أن الإنسان كل متكامل يؤثر ويتأثر بكل ما يحيط به. فمثلا عند تغيير الاتجاهات يكون اهتمامى منصبًا على الجانب العاطفى، وعندما تكون اتجاهاتك إيجابية فإنك تستطيع إنجاز الكثير من المهام، وعندما تشعر بالغضب والخوف والارتباك فإنك تبدد الكثير من الطاقة النفسية وبالتالى تكون مرشحًا بالسقوط فى بئر الإحباط والفشل ويجب عليك أن تتذكر هذه الحقائق:

الأولى : أن عواطفنا تحرك حياتنا بحيث ننشط وننجز ونتفوق.

الثانية: عواطفنا تحركنا لمساعدة الآخرين بحيث يحدث انسجام فعلى لى وللآخرين.



شكل (٢٤) العلاقة بين الجانب الأيمن والأيسر فى الدماغ

شكل (٢٥) العقل المتكامل

دعني أقدم دليلاً على أهمية الجانب العاطفي في التدريب. هناك نموذج قدمه هارولد لينت (١٩٧٨) ثلاثي الأبعاد ويتمثل في الآتي: الريادة، وحل المشكلات، والتنفيذ أو الإنجاز. ويمكن تطبيق هذا النموذج الثلاثي على مستويات متعددة في التدريب والتي تأخذ ثلاثة تصورات وهي:

أولاً: فمن منظور فردي يمكن للتدريب أن ينظر إلى النموذج على أساس نماذج منفصلة. فقد يكون النموذج الريادي هو المهيمن على الأسلوب التدريبي. بينما يستخدم آخر أسلوب معالجة المشكلات وحلها، وفي الوقت الذي يتأثر فيه آخرون بأسلوب الإنجاز والتنفيذ، ويمكن أن يستخدم بعض من المتدربين خليطاً من النماذج الثلاثة لتتلاءم مع حالة معينة للوصول إلى التفوق المتوازن.

ثانياً: يمكن النظر إلى الثلاثة أجزاء من منظور تنظيمي. هل تحتاج المؤسسات إلى رواد ؟ أم حلالين للمشكلات أم منجزين ؟.

ثالثاً: يمكن أن نأخذ هذا النموذج من منظور اجتماعي، أي معرفة مدى اعتبار الريادة جزءاً من تقاليد الإدارة.

يمكن رصد العناصر الثلاثة من خلال التصور الأكثر شمولاً:

١- الإنجاز والتنفيذ:

يتميز الأفراد المنفذين للمهام سواء كان في مجال الرياضة أو التدريب أو التعلم بميزتين أساسيتين هما:

أ - يتحقق الإنجاز من خلال عمل الآخرين، فالإنجاز يتطلب من القائد أن يقنع ويرغب ويأمر لكي يقوم العاملون بتنفيذ واتخاذ ما يريده بدلاً من أن يستمروا في أداء ما يعطونه في الوقت المفروض، وعلى هذا الأساس فالإنجاز عبارة عن نشاط اجتماعي بالدرجة الأولى.

ب - يستلزم الإنجاز تغيير سلوك المنفذين، ومن أجل ذلك الغرض يعد الإنجاز نشاطاً عاطفيًا بالدرجة الأولى فكل المعلومات الواردة في العلوم السلوكية عن تغيير السلوك تؤكد أن الأفراد يتغيرون لأسباب عاطفية أكثر من تغيرهم لأسباب منطقية. فالإنجاز يرتبط بقلوب الناس أكثر من ارتباطه بعقولهم. فلسنا نقنع الناس من خلال المنطق والتفكير السليم لكي يرفعوا مستوى الجودة ويزيدوا الإنتاج، ولكن يتم ذلك من خلال شعورهم بالفخر أو الطموح أو الولاء.

٢ - حل المشكلات:

يتطلب استخدام حل المشكلات تعلم الاستنتاج الجيد والحجج المنطقية والتحليل والتقصي، ويرتبط حل المشكلة بنمط من التفكير الواعي كما ترتبط المشكلة بنمط إستراتيجية العمل التي تقود إلى الحل والإنجاز.

٣ - الريادة:

إذا كان الإنجاز يشتمل على عوامل عاطفية، وحل المشكلات فيستخدم المنطق والتحليل، ولكن كيف يصف الريادة. إنها تعني كلمة تتلخص في «مهمة أو رسالة» أو «الحلم والخيال» أو «الجاذبية».

تذكر:

أن الجانب العاطفي عنصر لا يمكن إغفاله عند التدريب للوصول إلى ذروة الإنجاز والتفوق.

مؤشرات التعلم العاطفي

توجد عدة مؤشرات للدلالة عن التعلم العاطفي منها وهي:

١ - المرونة العاطفية:

وهي تعني القدرة على الانفتاح والاتساع في مواجهة الأزمات. فاللاعب يكون عنده مرونه عاطفية متجددة كجزء من الصلابة النفسية. فهو يستطيع استجماع عدد كبير من المشاعر الوجدانية (مثل الدعابة - المرح - حب النكتة... الخ) دون الخوف من التنافس. إن المرونة الوجدانية تعمق التوازن بين الفهم والوجدان في صراع صناعة الصلابة النفسية وكذلك تساعد على حفظ القدرة الإبداعية والقدرة على حل المشكلات في المواقف الأكثر صعوبة.

٢ - الصلابة النفسية

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (Kobasa, 1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها «اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت كوبازا إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودًا ومقاومة وإنجازًا

وضبطًا داخليًا وقيادة واقتدارا ومبادءة ونشاطًا ودافعية. كما توصلت كوبازا إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهى:

أ ـ **الالتزام:** يعنى اعتقاد الفرد فى حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التى تكمن فى ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله.

ب ـ **التحكم:** ويعنى الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات، كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلى:

- القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة.
- القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.
- القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدى.

جـ ـ **التحدى:** ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضرورى للنمو أكثر من كونه تهديدًا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التى تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدى فى اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

٣ ـ رد الفعل العاطفى

مادامت الضغوط الحياتية تؤثر فينا، فإن الاستجابة تبقى متصلة تماما بالقوة المحيطة بنا. وعندما تهب العواطف فى حياة الفرد فإن استجابة مشاعره تبقى نشطة وممتلئة بالحيوية والحساسية. ولكن هل تعلمت من ردود الفعل العاطفى لكى تتقدم إلى الأمام. إن الفعل ورد الفعل يرتبط بحياتنا والتحكم فيه يعنى أننا نستطيع تسلق جبال النجاح ونظل فوق قمتها.

٤ ـ قوة العاطفة

تحت أقصى الظروف وأقوى الضغوط فإن القدرة على التحمل تنعكس من داخلنا فى المقاومة. فنتفاعل بدرجة عالية من الإيجابية حتى نستطيع إنجاز المهام المطلوبة منا. نسمع كثيراً عن أفراد كانوا لا يمتلكون أى شئ ولكن بالقوة والإصرار وصلوا إلى مراكز مرموقة، ولكنهم يتصفون بالقدرة على الكفاح والإصرار على النجاح والتفاؤل بالمستقبل والتعلق بالأمل على حساب التجربة.

٥ . المرونة التكيفية

إن قدرة الإنسان على التكيف والمناورة لتجنب الخسائر والصدمات العاطفية بسرعة وسهولة وبدون إحباط في تحقيق أحد أهدافه يعد أحد مؤشرات الصلابة. ويمكنك أن تحصل على أسرار المرونة التكيفية الإحساسية بالسعادة من خلال الآتي:

أ ـ التفكير في الأحداث السارة الحديثة، ومشاهدة أفلام سينمائية أو تليفزيونية فكاهية، والاستماع إلى موسيقا مرحة، والاستمتاع بتبادل الهدايا.

ب ـ الاهتمام بالجوانب الدينية مثل الصلاة والصيام والإنفاق في أعمال الخير. كل هذه تجلب السعادة النفسية.

جـ ـ رصد الأحداث السعيدة والاحتفاظ بها في سجلات، واتخاذ قرارات بزيادة معدلات حدوثها.

د ـ لا تقارن نفسك بالآخرين؛ لأن ذلك يسبب حالة من الضيق والمعاناة ولكن تعلم أن تقارن نفسك من خلال تطورك النمائي اليومي والشهري والسنوي. فمن الحكم البليغة: «إن تقتنع بما لديك تكن أسعد الناس».

هـ ـ العلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة: كأن يكون الفرد متزوجاً زيجة سعيدة، وله أصدقاء وعلاقته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران. وربما يحتاج الفرد إلى تدريب على المهارات الاجتماعية. كل هذه المهارات تجلب له السعادة.

و ـ يعتبر العمل ونشاط وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعًا هما المصدرين الرئيسيين الآخرين للسعادة. إذ يوفران شعوراً بالرضا الذاتي من خلال الاستخدام الناجح للمهارات وإنجاز الأعمال، وصحبة الآخرين، وإحساس بالهوية والانتماء، وتنظيم الوقت. وتؤدي الرياضة إلى تحسن الصحة البدنية والصحة النفسية، وكذلك الإجازات والأشكال الأخرى للاسترخاء (مايكل أرجايل، ١٩٩٣)

مقياس الإحساس بالسعادة

م	العبـــــــارة	الدرجة
	أولا: التفاعل الاجتماعي	
١	التواجد مع أفراد الأسرة سعداء.	
٢	التواجد مع الأصدقاء والأقارب.	
٣	الاشتراك في تنظيم اجتماعي(مثل النادي، جمعية. إلخ).	
٤	أن تكون محبوبا من الآخرين.	
٥	الاستماع إلى التليفزيون أو الراديو.	
٦	مشاهدة الألعاب الرياضية.	
٧	الاستمتاع بوقت الفراغ.	
٨	أن يجاملك الآخرون.	
٩	تناول الشاي والمرطبات مع الآخرين.	
١٠	أن تكون لك شعبية.	
	الدرجة	
	ثانيا: الرضا عن الحياة	
١	الرضا عن العمل.	
٢	العلاقات مع الرؤساء والمرءوسين.	
٣	التفكير في المستقبل.	
٤	العلاقات مع الزملاء والأصدقاء.	
٥	مشاهدة مناظر جميلة.	
٦	الوجود في جو هادئ وساكن.	
٧	ارتداء ملابس نظيفة.	
٨	النوم العميق ليلا.	
٩	حدوث أحداث سارة لأسرتي.	
١٠	الاحساس بوجود الله في حياتي.	
	الدرجة	

تذكر:

لكى تبلغ ذروة النجاح يجب أن تكون صلبًا مثل قطعة الماس، لينًا مثل ورق الصفصاف، وتتحرك بسهولة مثل الماء، وخالى البال مثل الفضاء.

الجوانب العاطفية والحالة النفسية

إن ما تشعر به فى تلك اللحظة هو نتاج الأحداث النفسية. كل يوم يمر يمكنك اختيار مشاعرك التى تكون مفروضة عليك لتعطل مسار حياتك. على سبيل المثال عندما تقود سيارتك وتكون حالتك المزاجية غير متوترة وتكون ممتلئا بالغيظ بسبب كثافة المرور. يمكن أن تلاحظ أن زحمة المرور قد تدفع الناس إلى إظهار بعض السلوكيات مثل:

١ ـ التدخين بشراهة.

٢ ـ استعمال آلات التنبيه.

٣ ـ النظر إلى الساعة باستمرار.

٤ ـ التدافع والاندفاع مما يسبب الشجار.

ولهذا فإن الأحداث الحقيقية تحرك الاستجابات الانفعالية. إن العوامل النفسية التى تكمن خلف العواطف هى المسئولة عن السلوك. الغضب يحرك الجسم للهجوم ولاستخدام القوة والاندفاع والضرب.

فى حين أن الإحساس بالخوف يحرك الجسم للهروب، أما الحب يحرك الجسم للمساندة والعناية والحماية. إن الحالة العاطفية تحرك الجسم لاختيار التحدى والمهارة وتوصيله إلى أقصى حد ممكن، ولكى تتحكم فى عواطفنا لابد أن نتحكم فى العوامل النفسية التى تؤدى بدورها إلى التحكم فى دوافعنا واستجابات أجسامنا وتتعلم أن نفعل أو لا نفعل وهذا بالضبط ما تعنيه كلمة «تحت السيطرة».

العقل بمفرده لا يؤدى إلى التقدم

إن كلمة عاطفة تعنى فى اللغة اللاتينية «الاستعداد للحركة» ويقع الناس فى خطأ عندما يتصورون أن العاطفة شئ يحدث فى عقولهم. وفى الحقيقة أن العاطفة تقع فى

كل من العقل والجسد، وينظر الكثير من العلماء للعاطفة على أنها الوصلة التى تربط بين العقل والجسم، فالمخ يسيطر سيطرة تامة على الجسد عن طريق الرسائل الكهروكيميائية التى يرسلها ويتلقاها على الدوام، كذلك فإن الأعمال الحيوية الهامة التى تدور داخل خلايا الإنسان، تسيطر عليها بعض الجزئيات الكيميائية التى تتميز بتركيب خاص والتى تحمل فى تركيبها هذا قدراً هائلاً من المعلومات فى شفرة كيميائية فريدة فى نوعها، تحدد نوع وتركيب المواد الكيميائية الأخرى التى تنتج داخل الخلية الحية، وكذلك تحدد طبيعة هذه المركبات ووظائفها وتحدد نوع الكائن الحى نفسه وطبيعته.

ويبدو من ذلك أن هناك لغة كيميائية خاصة تربط بين الخلايا فى الكائن الحى، وأن جميع الأوامر والتعليمات تتلقاها هذه الخلايا إنما تصدر منها أو إليها على هيئة جزيئات كيميائية محددة التركيب تشبه المفردات اللغوية إلى حد كبير (أحمد إسلام، ١٩٨٥) وعلى سبيل المثال إذا شعر أى شخص بالحزن يمكن أن يتولد ثلاث من التغيرات المؤثرة فى الجسم. نجد أن كل خلية فى الجسم تحتوى على مواقع مستقلة للمواد الكيميائية التى تنشط العاطفة، ويفرز المخ عدة عناصر كيميائية تسمى (البيتيدات العصبية) Neuropeptides.

ويفرز الجسم عناصر كيميائية تسمى (البيتيدات) Peptides، وتحتوى كل خلية فى النظام الأمينى على البيتيدات، ويؤكد العلم الحديث أن الإنسان عبارة عن غرفة تمتلئ بالعناصر الكيميائية، والعواطف ما هى إلا مجموعة من التفاعلات الكيميائية، وهكذا أصبح العلم يحاول أن يقيس الكيمياء الحيوية والتغيرات النفسية فى الجسم فقد أصبح واضحا أن لكل عاطفة خصائص خاصة. فالخوف والغضب والحزن والتحدى ما هى إلا عناصر كيميائية تعبر عن مظاهر هذه العواطف المختلفة، وتحدو بنا إلى أن نتعلم طرق التحكم أو تنظيم هذه الاستجابات الكيميائية الحيوية المعقدة من أجل إنتاج أداء أفضل وسعادة أكثر وصحة أفضل.

طريقة جديدة للنضال:

يقول عالم النفس «وليام جيمس» أن أجدادنا جعلوا منا محاربين. وكان بذلك يشير إلى حقيقة أنه من أجل البقاء فإن أجدادنا اضطروا لتنمية عواطفهم من أجل الحياة. فتعلموا أن يسيطروا على الأمور غير الطبيعية حتى يظلوا أحياء. فقد طوروا روح القتال لدى عظماء المحاربين ومن لا يعرف الحرب لا يحارب، وأجدادنا ومن جاء بعدهم كان روح القتال جزءا من حياتهم، ولسوء الحظ فإن عواطفهم التى مارسوها والمتاحة فى أيامهم لم تكن مواتية فى الحياة الحديثة لأن رسائلهم كانت مبنية على العدوان ورد

العدوان، والداعى للسخرية أن نفس الوسائل الغريزية التى استخدمها أجدادنا فى معاركهم بنجاح قديمًا هو جهاز هرمى من الغضب والفزع، وهى نفس الوسائل التى مزقتنا اليوم فى حروب مثل الحرب العالمية الأولى والثانية وحرب الخليج. والرياضيون اليوم يتعلمون كيف يكتسبون العدوان الإيجابى ويتحملون أعباء متباينة من الدوافع مثل الغضب وضبط النفس والقدرة على استخدام العقل والعاطفة.

إننا بحاجة إلى تطوير الروح القتالية كى نساور أحلامنا ولا نخضع للظروف وننكسر أمام الرياح ونتعلم أن نواصل الحياة المليئة بالضغوط من خلال الإيمان بالقيم وتنمية القيم الروحية حيث إن أعظم المعارك هى ضد أنفسنا وضد مخاوفنا وضد عواطفنا العمياء وضد تخاذلنا أمام الحياة.

لكى تكون قويًا

١ ـ تكون روحك المعنوية فاعلة بدرجة ١٠٠٪

٢ ـ أن تتحمل الاستجابة العاطفية لتبدد الانعكاسات التى تؤثر فى قيمك ومعتقداتك وهذا هو أصل الشجاعة وعصب الحياة.

إن المنظمات التى تحتل قمة النجاح يجمعها مفهوم واحد هو الإصرار على النجاح من خلال السيطرة على الواقع.

الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية

أولا: التحدى والاستجابة

يلخص «أرنولد توينبى» التاريخ فى كلمتين:التحدى والاستجابة على مر التاريخ. وتعلم الناس القدرة على اكتساب القدرة على التحدى والثأر. هذا بالضبط ما يحدث لنا على المستوى الفردى للأشياء التى تسبب الإجهاد وتقتحم حياتنا وتؤثر فينا وعلى مستقبلنا وشخصياتنا ولكن يبقى شئ نمتلكه ونكافح من أجله وهو التحدى والقدرة على التحكم والاستجابة الناجحة رغم وجود الضغوط.

ثانيا: الاحساس باليأس

أكد العديد من العلماء فى مطلع الستينيات أنه توجد علاقة بين اليأس والتغيرات الكيميائية فى المخ، واليأس عنصر يؤدى إلى تحطيم الاتزان ولهذا فإن الضغوط تؤثر تأثيرًا إيجابيًا بدرجة عالية على تدهور الأداء. ويعنى بأنه حالة من تشتت المشاعر تتسم بالغموض وعدم الاستقرار، كما أنها تكون مبهمة وغير منطقية وبعيدة عن الاتساق، ويرى سيلجمان (Seligman, 1980) أن الشعور باليأس هو حالة من عدم الرغبة فى



التفوق وإتمام المهام الصعبة وأيضا عدم الرغبة فى بلوغ معايير التفوق على الآخرين وانعدام روح المنافسة.

خصائص الشخصية اليائسة:

إذا كان اليأس حالة انفعالية وتقع فى المستوى العاطفى فإنه يمكن رصد أهم خصائص الشخصية اليائسة فى الجدول الآتى:

م	الخصائص	المصدر
١	عدم القدرة على تصنيف الأهداف المرغوب فيها بسبب ضعف الإمكانيات.	Se-Heroto, Ligman, (1975).
٢	الافتقاد إلى التغذية الراجعة التى من شأنها مساعدة الفرد على تعديل أو تغيير أو الاستمرار فى التمسك بخطط عمله الملائمة لتحقيق أهدافه المرغوبة.	Hennery, (1976)
٣	تقسيم شخصية اليأس بعدم التكامل بين الأنا والأنا العليا والذى بدوره يؤدى إلى عدم القدرة على تحقيق أهدافه المرغوبة ذات الطابع التفاؤلى.	Frank, (1978)
٤	لا يؤدى المهام بيقظة وانتباه كما أنه لا يبصر العقبات وليس لديه القدرة على تحمل ما يواجهه من صعاب من أجل تحقيق أهدافه المرغوبة.	Brow, Kobler, (1978)
٥	يسعى الفرد اليائس إلى تحقيق النجاح فى نوع واحد من الأهداف مضمونة التحقيق وذلك لفرط سهولتها، أو الأهداف مضمونة الفشل لصعوبتها، ولكنه لا يأمل فى تحقيق الأهداف معتدلة الصعوبة والتى تتحدى إمكاناته وقدراته حيث يظل الأمل مفقودا بالنسبة له. والمخاطرة لليائس تعنى أن أهدافه غير مؤكدة التحقيق كما أن عدم يقينه بالمخاطرة لا يثير رغبة فى الحصول على معلومات مباشرة تساعده على تحقيق أهدافه المرغوبة.	Abramson, Alloy, (1989).
٦	يظن اليائس أن النتائج رهينة للحظ والصدفة ولا يشعر بالزهو إذا حقق هدفًا معينًا وذلك لأنه لم يبذل أى جهد من أجل تحقيقه. فهو يعتقد بأهمية الحظ دون المهارة فى تحقيق أهدافه.	Metaliky, (1987)

ويذكر الطب الحديث أن الفرد القوى الذى لم يستسلم لليأس يستطيع أن يقاوم المرض، حيث توجد علاقة بين الاستسلام عاطفيا وعدم مقاومة المرض.

تذكر :

أن أهم شئ يحطم الضغوط هو أن أعرف هناك أشياء تحت سيطرتى وأشياء أخرى ليست ببساطة تحت السيطرة فأركز كل طاقتى للسيطرة عليها وأن الطرق على هذا الضغط هو أمر محزن.

ثالثا: الذكاء العاطفى

ظهر مصطلح الذكاء العاطفى لأول مرة عام ١٩٩٠ فى دراسة لاثنين من علماء النفس هما «جون ماير» بجامعة نيوهامشر والآخر «بيتر سولفاى» بجامعة يال. والأكثر حداثة كتاب قدمه دنيال جولمان عام ١٩٩٦ بعنوان « الذكاء العاطفى للبائع الممتاز ».

ويركز الكتاب على الذكاء العاطفى الذى يؤكد على حقيقة هامة هو أنك إذا أردت أن تنجح لا بد أن تدخل فى صلب الموضوع مباشرة. وإذا كان الإنسان يمتلك قوتين هما: القلب المسئول عن الجانب العاطفى، والدماغ المسئولة عن العقل والتفكير الذى يعبر عن العمليات العقلية مثل الإدراك المنطقى والمهارات التحليلية والتذكر والانتباه.

وفى دراسة قدمها ماير وسولفاى لدراسة الذكاء العاطفى توصل إلى خمسة عوامل هى:

١ ـ القدرة على التعرف على مختلف الأحاسيس التى تظهر وتختفى فى حياتنا والحذر الذاتى هو أحد مكونات الذكاء العاطفى.

٢ ـ القدرة فى التحكم على العواطف: الأفراد الذين يمتلكون هذه القدرة لديهم درجة عالية من الذكاء العاطفى. إن قراءة عواطف الآخرين بحيث يفهم الفرد الرسائل الخفية من هذه العواطف تدل على الذكاء العاطفى.

٣ ـ القدرة على الدافعية الذاتية: وهى عبارة عن تحريك طاقة الفرد بحيث يستطيع إنجاز مهمات صعبة وتحقيق أهداف مهمة.

٤ ـ القدرة على التعرف على عواطف الآخرين: وهى قدرة الشخص على قراءة عواطف الآخرين والتقمص العاطفى.

٥ ـ القدرة على إدارة عواطف الآخرين: وهى القدرة على التعامل مع الآخرين والتأثير الداخلى وامكانية قيادة الآخرين.



ويتضح من هذه القدرات أنها قابلة للتدريب والتعليم والاكتساب.

وتؤكد النتائج التى قدمها ماير وسولفاى ما يلى:

١ ـ المشاعر والعواطف تلعب دوراً رئيسيًا فى رفع مستوى الأداء.

٢ ـ أنه توجد درجة من التفاعل بين الحالة الجسمية والحالة العقلية بحيث تؤدى إلى مستوى الأداء المميز.

٣ ـ أن هذه الحقائق يمكن أن تفيد فى تطوير أداء الرياضيين ورجال الأعمال والجراحين والضباط ورجال القضاء والمدرسين وغيرهم من رجال المهن الأخرى.

٤ ـ الحالة المثالية للأداء هى أعظم وأهم رد فعل للضغط حيث له عاطفة قوية مثل الغضب الذى يحرك الجسم ليقاوم الخوف بحيث يتحرك الجسم ليهرب من خطر دائم وهو أقصى درجة للذكاء العاطفى.

٥ ـ أن معظم الذين وصفوا الحالة المثالية فى الأداء كانوا يتمتعون باسترخاء جسمى ولديهم هدوء ولا يعانون من خوف ويتمتعون بحيوية إيجابية ويشعرون بالسعادة. ويتصرفون بذاتية وثقة بأنفسهم ولديهم درجة عالية من التركيز الذهنى، ويشعرون بقدرة عالية من التحكم الذاتى. ويشعرون أثناء وجود الضغوط أن أجسامهم وعقولهم فى حالة اتزان.

٦ ـ إن المثالية فى الأداء هى استجابة ورد فعل يمكن اكتسابه من خلال التدريب والتعلم، ويمكن تصميم برامج تدريبية لتنمية الأداء والوصول إلى ذروة الأداء.

٧ ـ فى عبارة واحدة يمكن أن نقول «الأداء المثالى» عبارة عن التحدى والصلابة والتحكم وحب المغامرة.

٨ ـ قد يكون الشخص ذا صفة محددة للاستجابة المثالية فى الأداء وذلك عند حدوث الاستجابة فإن الإحساس بالضغوط والإحباط يختفى أو يختزل إلى أدنى مستوى ممكن. وفى وجود الأداء المثالى يحدث اتحاد بين العقل والجسم، وبين الجانب العاطفى والجانب العقلى.

٩ ـ لا تستسلم أو تخضع نفسك لأى عواطف تؤدى إلى حالة اليأس.

١٠ ـ حاول أن تفهم أسباب المشاكل التى تسبب لك ضغوطًا وحاول ألا تلوم نفسك وقاوم المبالغة فى لوم الآخرين.

رابعا: الشخصية والضغوط النفسية

تلعب الشخصية دوراً كبيراً في التفاعل الإنساني وهي عبارة عن أسلوب الحياة.

ويرى « ريموند كاتل » أن الشخصية هي ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الفرد عندما يوضع في موقف معين، ويرى أيزنك أن الشخصية تتكون من ثلاثة عوامل كبرى وهي: الانبساط، العصابية، الذهانية، وأكثر تحديدًا أن العصابية هي الاستعداد للإصابة بالعصاب. ويحدث العصاب الحقيقي عند توفر درجة مرتفعة من العصابية والضغوط الشديدة نتيجة لحوادث وخبرات مؤلمة أو لاضطراب البيئة الداخلية؛ ولذلك فإن:

العصاب = العصابية × ضغوط البيئة (الخارجية والداخلية)

ويميل الأفراد ذوو العصابية العالية إلى أن تكون استجاباتهم الانفعالية مبالغا فيها، ولديهم صعوبة في العودة إلى الحالة السوية بعد مرورهم بالخبرات الانفعالية، وتتكرر الشكوى لديهم من اضطرابات بدنية مثل الصداع واضطراب الهضم والأرق وآلام الظهر وغيرها كما يقرون بأن لديهم الكثير من الهموم والقلق وغير ذلك من المشاعر الانفعالية، ويتوفر لديهم الاستعداد أو التهيؤ للإصابة بالاضطرابات العصابية عندما يتعصب الأمر وتشتد الضغوط عليهم (أحمد عبد الخالق، ١٩٨٠).

❁ ❁ ❁

الفصل الثامن
الوصول إلى القمة

المقدمة

القدرات العقلية والتدريب

التدريب العقلى للرياضيين

إستراتيجية التغيير

استشراف المستقبل

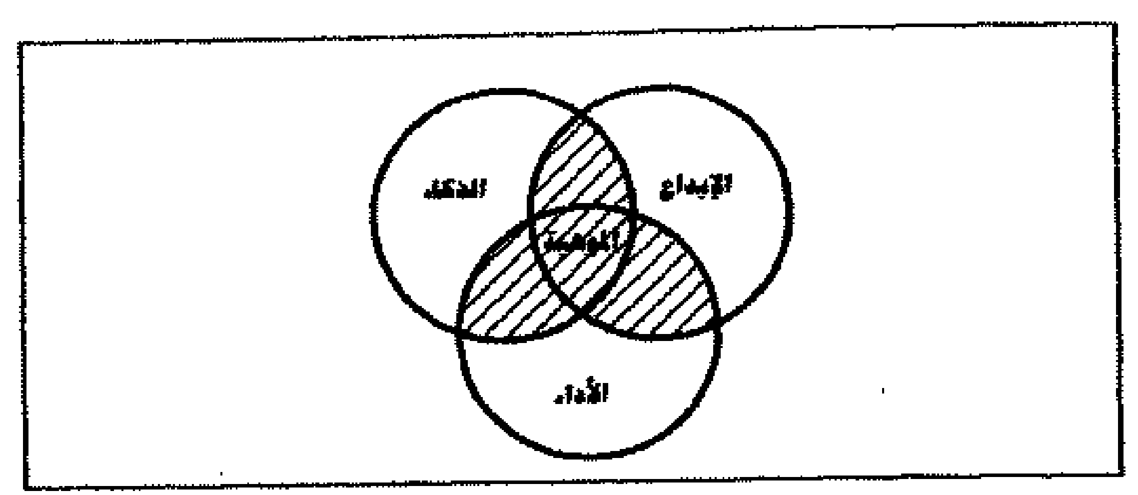
إيقاعات داخلية

التعب هو العدو الأول لنا جميعاً



المقدمة

هل أنت صاحب موهبة؟ يمكنك تحديد هذه الموهبة فى أى عمل فنى او تعليمى أو إدارى أو رياضى. إن الموهبة عبارة عن تجمع ثلاثة عوامل كبرى هى: الإبداع، والذكاء والأداء. ويمكن أن يتضح ذلك فى الشكل(٢٦).



شكل (٢٦) مكونات الموهبة

يتضح من خلال الشكل(٢٦):

١ - أن الموهبة عبارة عن مكون من ثلاثة عوامل وهى: الذكاء، الإبداع، الأداء. حيث إن الذكاء عنصر هام ودرجته من قيمة الموهبة. والذكاء يعنى القدرة على الإنجاز والتكيف مع البيئة. وقد يكون الذكاء فى صورة عقلية أو صورة عاطفية ولكن الذى يحقق النجاح ويصل إلى ذروة الإنجاز فعن طريق الاستفادة من الجوانب العقلية والعاطفية.

٢ - الإبداع يعنى قدرة الفرد على إنتاج أشياء جديدة وأفكار جديدة، ومن الأشياء الجديدة الإنجاز والأداء العالى. ويتكون الإبداع من عدة قدرات عقلية وهى:

أ - الطلاقة: وتتجلى فى السهولة التى يستدعى بها الفرد المعلومات المختلفة، ويمكن تقديرها كمياً بعدد الاستجابات أو الأفكار المتصلة بمثير معين، بصرف النظر عن مستوى هذه الأفكار أو جوانب الجدة الخلاقة فيها، أو ما تتسم به من مهارة.

ب - المرونة التلقائية: وتعنى التغير التلقائى للوجهة العقلية، وتتجلى فى نزوع الفرد للتغير من زاوية النظر أو التفكير فى الأشياء، والانتقال من فئة إلى

أخرى في عملية البحث عن المعلومات، أو في موقف حل المشكلات، دون أي تعليمات محددة بذلك، وحتى دون وعي الفرد بذلك غالباً.

جـ ـ المرونة التكيفية: ويتضح في قدرة الفرد على التحرر من القصور الذاتي في التفكير، والقدرة على تغيير المواجهة الذهنية لتحقيق متطلبات خاصة ومفروضة في موقف ما، ومتغيرة بتغير الظروف.

د ـ الأصالة: وتعني القدرة على إنتاج أفكار ماهرة، وتتميز بالجدة والطلاقة، وتعكس القدرة على النفاذ إلى ما وراء الواضح والمباشر والمألوف من الأفكار، أو تقدم على التداعيات البعيدة من حيث الزمن أو من حيث المنطق. (زين العابدين درويش، ١٩٨٣).

٣ ـ الأداء: ويعني الإنجاز والتفوق. والأداء قد يكون عقليًا أو مهاريًا. ويعني الأداء المهارى التميز في لعبة من الألعاب أو مهارة من المهارات.

٤ ـ المنطقة: (A) وهي نقطة التفاعل بين الابداع والذكاء بحيث إن الذكاء هام للإبداع. وكلما ارتفعت درجة الذكاء ارتفعت درجة الإبداع مما يؤدي إلى زيادة في قيمة الموهبة.

٥ ـ المنطقة(B) وهي نقطة التفاعل بين الذكاء والأداء، وعند زيادة الذكاء فإن الأداء المهارى يزداد وترتفع قيمته.

٦ ـ المنطقة(C) وهي نقطة التفاعل بين الإبداع والأداء، وذلك يعني أن زيادة الإبداع تؤدي إلى الأداء المهارى المتنوع والمتجدد؛ ولهذا فإن اللاعب الموهوب هو الذي يمتلك درجة من الذكاء العقلي والعاطفي العالية والإبداع المتجدد.

وهذا «بوب كيندي» أحد أفضل العدائين في سباق ٥٠٠٠ متر الذي استطاع أن يجري في المضمار مثل الوحش القاسي، وذلك أن الشخص الموهوب ليس المؤهل بدنيا فحسب، ولكن هو من يكون عنده قدرة على التحمل والصلابة.

ماذا يقصد أن يكون الأقسى في الموهبة؟ ولماذا امتلكها بوب كيندي وليس شخص آخر؟ كيف يحدث هذا؟

يرى بوب كيندي أن الموهبة تعني صلابة العقل وصلابة الجسم. والصلابة تعني التكيف على بذل الفرد المجهود ويقاوم بقوة عناصر الفشل. ويمتلك القوة في المرونة، والاستجابة، والطلاقة. كل هذه العناصر هي جزء من الصلابة العقلية التي تعكس الصلابة الجسمية التي تتحمل الجهد والتي تتأصل في القدرة على التكيف الحيوي والفسيولوجي المعقد، ويمكن أن تنمي القدرة العقلية بنفس الطريقة التي تنمي بها القدرة البدنية، وعند التعرض إلى أنشطة بدنية قاسية وعنيفة فإن ذلك يتطلب عمليات تكيفية بحيث يحدث اتزان بين الجانب البدني والعقلي والعاطفي.

وهذا يعنى أن مقدار الصلابة يكون فى تزايد مستمر ويظهر ذلك على عضلات القلب والرئتين والعضلات والتخيل، ويمكن رصد بعض مظاهر الصلابة والتى تتمثل فى الآتى:

التدريب العقلى:

يقود التدريب إلى الصلابة العقلية والتى تؤدى إلى زيادة المشاعر مثل السيطرة والثقة بالنفس، والقوة، والطاقة الموجبة فى الإجهاد العالى، ويستهدف التدريب العقلى ببساطة بذل المجهود والطاقة التى تقود إلى إحداث التكيف العصبى المرغوب.

والتدريب العقلى يجدد خلايا الدماغ، حيث اكتشف العالم «أنولين» المتخصص فى المخ أن درجة ذكاء الإنسان لا تتوقف على عدد خلايا المخ بل على درجة التفاعل والارتباط بين أطراف الخلايا العصبية. فكل ارتباط بين خليتين يشكل طريقًا وعلى عدد هذه الطرق يتوقف ذكاء الإنسان، بمعنى أنه كلما زادت هذه الطرق زاد ذكاء الإنسان (نجيب عبد الله الرفاعى، ١٩٩٢).

معظم الرياضيين يصدمون متى يتعلمون أن كل فكر أو تخيل وهم يتمتعون به يخلق بنبضة عصبية قابلة للقياس. إن التدريب العقلى يساعد على تكوين أربطة عصبية قوية وإن التعزيز يسهم فى تقوية هذه الأربطة.

حيث أكد علماء النفس مثل ثورنديك وبافلوف أن تعلم الأفكار والصور يؤدى إلى تقوية الارتباط العصبى. إن عملية التكرار مثل «أكره غباء رئيسى فى العمل» عدة مرات تصبح هذه الكلمة اعتقادا راسخا يؤثر في الناحية المزاجية وقدرتك على أداء العمل وأنت لا إراديا تستخدم أساليب التدريب العقلي لتقوي رد فعل كراهية رئيسك. ولهذا إذا أردت أن تحقق أداء مثاليا وتتمتع بعملك يجب عليك أن تكون اتجاهات إيجابية بحيث تجعل الطاقة العقلية تسير فى اتجاه تنمية قدراتك ومهاراتك بحيث يصل الأداء إلى الذروة.

حاول أن تتعلم أن تكتسب كل يوم جزءا من تطوير أداء العمل من خلال تكوين اتجاهات إيجابية نحو العمل الذى تقوم به.

القدرات العقلية والتدريب

يمكن النظر إلى التدريب العقلى كتدريب يبدأ من الداخل إلى الخارج. فهو يبدأ داخل الدماغ من الداخل ويتحرك إلى الخارج تجاه الجسم، والعكس صحيح يبدأ التدريب البدنى بالعضلات ويتحرك داخليا باتجاه الدماغ. ويمكن الاستفادة من ذلك من خلال بناء إستراتيجيات للتدريب العقلى الفعالة بحيث تؤدى إلى التذكر والتدريب العقلى.



استراتيجيات تحسين القدرة:

لقد أكد علماء النفس أن القدرة التذكرية من القدرات الهامة عند الإنسان لأنها توجد لدى كل البشر ولكن بدرجات متفاوتة، ورغم ذلك يسألني الكثير من المدراء: إنني أنسى الكثير من الأحداث وخاصة الأحداث القريبة.. الحل هو أن تتعلم أن تدون أرقام الهواتف والأحداث السعيدة والوجوه، قم بعملية الربط بين تاريخ عيد الميلاد أو تاريخ التخرج مع أرقام الهواتف، وهي طريقة جيدة تقوم بحل الكثير من المشاكل. إن حفظ أبيات من الشعر تساعد على الذاكرة، وخلو الذاكرة من الهموم يساعد على استيعاب الأحداث الجديدة، ولهذا يجب عليك التخلص من الموضوعات عديمة الأهمية والاحتفاظ بما يتطلبه الموقف الراهن لا تملأ الذاكرة بموضوعات لا تحتاجها في الوقت الراهن.

التدريب العقلي للرياضيين

يعتقد الكثير من علماء النفس أن التدريب العقلي يبدأ من الداخل ويتحرك خارجيا تجاه الجسم. فالتدريب العقلي يبدأ من الدماغ ثم يتحرك تجاه العضلات والبدن، ويمكن رصد بعض طرق التدريب العقلي للرياضيين وهي:

١ - تغيير الاتجاهات:

والتغيير يعني التحول من نقطة التوازن الحالية إلى نقطة التوازن المستهدفة.

ويحدث التغيير في ثلاث نواح هي:

١ - تغيير في الفريق (إدخال لاعبين جدد أو إخراج لاعبين قدماء، بمعنى تجديد عناصر الفريق).

٢ - تغيير في طرق التدريب (إدخال تكنولوجيا جديدة في التدريب).

٣ - تغيير في سير التدريب (إعادة تنظيم سير التدريب).

أولا: أسباب قبول التغيير:

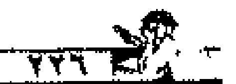
١ - التغيير اختيار فريق التدريب واللاعبين.

٢ - التغيير نحو الأفضل.

٣ - التغيير يلبي احتياجات اللاعبين والمدربين.

٤ - كل لاعب أو شخص لديه المعلومات اللازمة لفهم أسباب التغيير.

٥ - التغيير مخطط ومنظم.



لديه قائمة من الأسباب منها: وجود اختلاج عضلة أسرع من اللازم، كان لديه نقص في القدرة على التحمل البدني والعقلي.

ثانيا: عملية الإذابة:

بدأ «دان» يقول: إنني أحب سباق ١٠٠٠ متر بدأ يجري ١٥٠٠ متر وهو في قمة السعادة كان يبذل طاقة في التفكير. وبعد فترة من الوقت بدأ يكتسب اتجاهات إيجابية نحو ١٠٠٠ متر ويبدأ يكون ذكاء عاطفيا حقيقيا. إن التحدث أمام حشد من الناس يعد متعة عظيمة، وكلما تكررت هذه الكلمات حدث ارتباط بين الوصلات العصبية الداخلية بمعنى أنه بدأ التعلم يحدث في هذه الخطوة.

ثالثا: عملية التجميد:

في هذه المرحلة يعد التشكل الجديد بدرجة عالية من الصلابة الذهنية في تكوين هذه الاتجاهات يمكن أن تستمر ويفوز «دان» بسباق ١٠٠٠ متر.

٢ ـ السيطرة على التفكير السلبي:

لو أنك تدرك أن التفكير السلبي يمكن أن يكون أحد عوائق النجاح والإنجاز، حيث إن الحالة المزاجية والسعادة الشخصية تتأثر بالتفكير السلبي. ومن المهم أن يجد الرياضيون طرقًا للسيطرة على التفكير السلبي، ويمكن أن يتم من خلال عدة خطوات وهي الوعي بالشخصية وتعرف التغلب على مقاومة التغيير من خلال:

١ ـ المشاركة في التغيير.

٢ ـ تقديم الحوافز من أجل التغيير.

٣ ـ استخدام الاتصال الفعال.

٤ ـ تغيير ما هو مألوف.

٥ ـ استخدام دوافع العاملين في فريق العمل.

٦ ـ فرض التغيير بواقعية واقتناع.

وسوف نعرض كيف تستخدم إستراتيجية التغيير في عملية التدريب:



إستراتيجية التغيير

أولا: عملية الإذابة:

وتعنى إضعاف قوى التوازن الحالية وتهيئته المنظمة لاستقبال عوامل التغيير بزرع بذور الشك فى الحالة الراهنة، ويعنى إضعاف القيم السائدة التى تساند أو تدعم الوضع الراهن. وتتم من خلال الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: قف بشكل صامت وتأمل حالتك أن التفكير السلبى يعطل الإنجاز والنجاح.

الخطوة الثانية: إبدأ فوراً بتبديل أى أفكار سلبية بأخرى موجبة وواقعية واستبدلها كلية بشئ جديد.

الخطوة الثالثة: تعلم أن تتخفف من القلق من خلال الاسترخاء العقلى والبدنى والتأمل والتنفس العميق.

ويمكنك استخدام التأمل التناضلى أو الاسترخاء التقدمى. تعلم أن تقوم باسترجاع مجموعة من الصور التى تبعث حالة من الارتياح النفسى.

ثانيا: عملية التغيير:

وهى تغير حالة التوازن، وذلك بإضعاف قوى المقاومة وتقوية القوى الدافعة.

ثالثا: عملية التجميد:

وتعنى تثبيت عملية التغيير فى نقطة التوازن المستهدفة.

٣- الكتابة:

تطلق الكتابة العواطف السلبية وهى من أكثر الأشكال فاعلية فى التدريب العقلى، ويمكن التدريب على كتابة مجموعة من الأحداث المؤلمة لمدة ٢٠ دقيقة فى اليوم خلال ٤ أيام متتالية، ويمكن رصد هذه الأفكار فى تقرير يومى.

إعادة الكتابة:

يمكن الكتابة بعناصر إيجابية مثل أن أقول أنا أحب الثلج. أستطيع العمل تحت ضغوط العمل. أنا سعيد بسبب أعمالى. أنا مستعد لهذه المناقشة. الاجتماعات هامة لأنها مجدية.

تعد الكتابة من الأساليب الهامة التى تقود إلى مستويات نفسية أفضل، ولكن النتائج على المدى البعيد ستكون أقل حزنا بثبات وصحة بدنية أفضل. ومن أفضل التمارين أن يكتب الناس أفكارهم السلبية حتى يستطيعوا التغلب عليها فيما بعد. ويمكن رصد قائمة للأفكار السلبية فيما يأتى:

- أنا أول من يأتى وآخر من يغادر مكان العمل.

- سوف أبقى فى هذا القسم الغبى إلى الأبد.

- لا توجد قيادة ناجحة تفهم ظروف العمل.

- أكره هذا المكان.

- الشركة التى أعمل فيها تعانى من نقص فى القيادة القوية.

ويمكن إعادة الكتابة بطريقة أخرى مثل:

- أنا أول من يأتى وآخر من يغادر مكان العمل لأننى أحب العمل بشدة.

- رغم أن القسم غبى إلا أننى سوف أعمل حتى يتطور أداء هذا القسم.

- رغم أن القيادة غير ناجحة إلا أننى أستطيع أن أعمل لإنجاز أعمال الشركة.

- أحب هذا المكان.

- الشركة التى أعمل فيها لديها قيادات قوية.

٤ - الإعداد للتجربة الأداء العقلى:

يستخدم العقل نفس الطرق التى تسبب العاطفة. إن ممارسة الحركات تبدأ من العقل، ويعتبر العقل محركا للعاطفة. إن رؤية الذات وأنت هادئ رغم وجود تهديد وخطر. تصور نفسك وأنت سوف تلقى خطابًا هامًا أمام حشد من الناس أو تصور نفسك وأنت تبيع سلعة لعميل متردد أو خائف، فإن الجانب الهام هو السيطرة على عواطفنا فإن ذلك يساعدنا على تحقيق النجاح.

يقول جيرى جيرفن قائد رحلة أبوللو ١٣:

«أكثر العوامل أهمية فى قدرتى على إدارة كارثة أبولو ١٣ بنجاح هو الإعداد، حيث كنا نضع البدائل ونسترجعها باستمرار وتدربنا على إيجاد أجوبة على المواقف الممكنة مرات عديدة، وكنا نتخيل المشاكل ونضع حلولا لها، فلم نترك شيئا للصدفة بل كل شئ تدربنا عليه.

٥ - ممارسة التركيز العقلى:

يتطلب الأداء الجيد إلى عقل متميز بالهدوء والتركيز. إن الهدوء والتركيز يعكسان أنماطا عصبية منطقية محددة. وأى شئ يقوى القدرة على الهدوء والتركيز يمكن اعتباره شكلا جيدا على التدريب العقلى. وأنواع متعددة من التأمل تتضمن استرخاء العضلات

مثل: هدوء العقل، التركيز الدقيق، التعليم المركز، التنفس الهادئ، الرياضة، تعلم كيف تأكل ومتى تأكل وأى أنواع الأكل تأكل بشرط أن يكون قليل السعرات.

يجب أن يتعلم الفرد التركيز على الحاضر مع الاهتمام فى استشراف المستقبل. المستقبل يعنى رؤية للأمام وهذا شئ هام يجب التركيز عليه.

٦ ـ ممارسة التفكير الإيجابى:

يرى الرياضيون أصحاب الإنجازات العالية أن المنظر الإيجابى للتفكير هام. والتفاؤل شئ هام أيضاً. الاهتمام بالجانب الإيجابى والعواطف يمكنه أن يقفز بالفرد للأمام، ويرى «شان مارفى» صاحب كتاب «منطقة الإنجاز» الذى يعد من أعظم المؤلفات أنه يمكن إنجاز أشياء عظيمة ببساطة عن طريق التفكير الإيجابى.

وجد «سون ديفيد» أن النصف الأيسر الأمامى للجبهة مسئول عن النشاط والخفة والسعادة، أما النصف الأيمن الأمامى الجبهى فهو مرتبط بالاكتئاب والاشمئزاز والمزاج السيء، وترى نظرية «سون ديفيد» أن منع التفكير والسلوك السلبى سيزيدان آليا التفكير والسلوك الإيجابى. إن العواطف الإيجابية تساعد الفرد فى تحدى الأوقات الصعبة، وعليك أن تتعلم أن تركز على الحلول، وليس على المشاكل. إن أحد أهم العوامل فى القيادة الناجحة أن يتعلم الناس كيف يقدمون الحلول وليس تقديم المشاكل. المشاكل سلبية والحلول إيجابية. إن أصحاب التفكير السلبى هم الذين يضعون المشاكل أمام أصحاب التفكير الإيجابى فإنهم يقدمون حلولاً للمشاكل. ولكن اسأل نفسك أين أنت.

استشراف المستقبل

إن الفرد الناجح هو القادر على استشراف المستقبل من خلال الرؤيا. إن الرؤيا هى صورة ذهنية مثالية فريدة للمستقبل وإنها صورة عقلية عما سيبدو عليه الغد. وإن تعزيز تصور المستقبل يتم من خلال ما يلى:

١ ـ فكر أولاً فى ماضيك: عند مراجعة الفرد إلى عناصر القوة وعناصر الضعف والتعرف على الأفكار التى أوصلته إلى الحاضر.

٢ ـ حدد ما تريده من خلال طرح الأسئلة الآتية:

ـ كيف ترغب فى تغيير العالم بالنسبة لك ؟

ـ ما حلمك بشأن عملك ؟

ـ كيف تبدو فى الحالة المثالية ؟

٣ ـ استشراف المستقبل: لا بد أن تنتقل إلى المستقبل وتتخيل ما يمكن ان يحدث لتطوير أدائك.

٤ ـ تصرف على أساس حدسك: إن القوة الداخلية التي يطلق عليها القوة السادسة مثل الرؤيا والخيال والحلم كلها مفاهيم تصبح واضحة كلما اقتربت منها.

٥ ـ اختبر افتراضاتك: إن افتراضاتك هي شاشات ذهنية. إنها توسع أو تقيد ما هو عليه ممكن. اختبر افتراضاتك بمحاولة إجراء تجربة أو أكثر.

٦ ـ استعمل سيناريو عقليا: بمجرد أن توضح رؤياك فإنك يمكن تحقيقها باستخدام «البروفة العقلية» باستعمال الخيال أو المشاعر الحركية. إن هذه الوسائل تساعد على خلق توقعات عن المستقبل. (فارق عثمان، ١٩٩٧).

قال مدرب «دان جونسون» أنه طلب منه أن يكتسب أنه قادر على كسر يومى لحاجز ٣٦ ثانية، وتدرب على ذلك كل يوم حيث قال: أنا لا يمكن أن أضع هدفا وأفشل فيه. واستطاع «دان جونسون» أن يكسر حاجز ٣٦ ثانية في سباق ٥٠٠متر. وبالفعل استطاع تعرف ماذا حدث ؟. لقد خلق «دان جونسون» عالمه الخاص بحيث استطاع أن يبذل طاقة عقلية ويعدل من هندسة دماغه. لقد تعلم «دان» أن يتحمل الخطر ويخلق صورا من إنجازه الشخصي ويجلب مجموعة من الرؤيا التي يراها أنها قابلة للتحقيق والإنجاز بحيث يشعر به ويتذوقه. كل هذه المشاعر والأحاسيس كانت عبارة عن طاقة محفزة له على النجاح.

٧ ـ واجه الحقيقة:

إن الخطوة القادمة هي التحضير العقلي بشكل مفتوح وبصدق وتواجه الضعف الناتج من التغيير. تعلم أن تحول خوفك وسلبك أو نقص الانضباط إلى مجموعة الحقائق. يمكنك تحويل الخوف من الفشل إلى سعادة بسبب النجاح. يمكنك تحويل الضعف إلى قوة من خلال التدريب. يمكنك جعل علم التوازن توازنا بين الجانب الجسمي والعقلي والعاطفي. وتعلم كما يقول جيمس وباترى ١٩٨٧ من خلال البحث عن فرص التحدي للتغيير والتجديد والتحسين.. ولكي تنجح عليك الالتزام بالآتي:

١ ـ عامل كل مهارة كمغامرة، حتى لو كنت تمتلك تلك المهارة. عاملها اليوم كما لو كان يومك الأول، اسأل نفسك: إذا كنت سأبدأ العمل الآن، ماذا سأفعل ؟



٢ - عامل كل مهمة كأنها تحول جديد. اطلب مهمة صعبة وتول التدريب عليها. واعلم أن داخلك طاقة كبيرة إذا استطعت استغلالها سوف تفوز في النهاية.

٣ - تفحص الوضع الراهن، وضع قائمة بكل الممارسات واسأل نفسك ما مقدار فائدة الممارسة لحفز عمليتي الإبداع والتجديد، يجب استخدام أساليب إبداعية تؤدي إلى التقدم والارتقاء.

٤ - أضف المغامرة لكل مهمة، فإن التحدي يعتبر المكون الرئيسي في النشاطات الممتعة. يمكنك حث الآخرين للانضمام إليك عند حل المشكلات مما يساعد على خلق أفكار جديدة.

٥ - عزز قدراتك على التحمل، إن الفرد يستفيد من العمل في جو نفسي يكون قادرا على التحمل وخاصة في وقت التغيير. وتعلم أن تتقبل المغامرة والتحكم والتحدي.

دورة الحياة بين الظلمة والنهار

أريدك أن تتخيل وأنت جالس على شاطئ البحر ترى الموج وهو ينكسر ويتراجع. فالإجهاد يؤدي إلى الإحساس بالتعب والاسترخاء يؤدي إلى النشاط.

فالسلوك الإنساني هو عبارة عن موج ينكسر ويتراجع تقريبا كل ظاهرة في الطبيعة هي دورية تبدأ بالظلمة ثم يأتي ضوء النهار، يأتي الشتاء ثم يتلوه الخريف والربيع والصيف تبقى كل الأشياء حية. إن العلاقة بين الإجهاد والأداء هي علاقة خطية. إن ارتفاع الضغوط يؤدي إلى رفع مستوى هورمونات الإجهاد باستمرار حتى تصبح ضارة بالجسم ولكن ممارسة العمل تؤدي إلى تفريغ الطاقة فالإجهاد يفيد في النجاح والإنجاز، ولكن بدون تفريغ الطاقة يعتبر ذلك أحد أسباب ارتفاع ضغط الدم أو انفجار في المخ أو قرحة في المعدة.

إيقاعات داخلية

كل جسم له إيقاع بشكل خاص تتحدد في طول الموجة الكهربائية للدماغ والقلب وسعتها وترددها على مدار ٢٤ ساعة، وهذه الإيقاعات تتغير في تناسق مع دوران الأرض، التغيرات في درجة الحرارة والضوء لها علاقة بالساعة البيولوجية الخاصة بكل فرد: الطاقة، المزاج، الحالة العاطفية، إجهاد العضلات، مقاومة الأمراض والأداء يتأثر بالتوقيت والتردد وقوة هذه الدورات. وقد أشار الباحث الروسي أرنست روسي إلى أننا نحدث خرابا ودمارا في نظامنا الجسمي عندما نزعج إيقاعاتنا الداخلية من خلال المشاكل البدنية والعاطفية، ويؤكد على أننا يجب أن نكسر دورات الإجهاد كل ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة مع ١٥ إلى ٢٠ دقيقة من استعادة النشاط.

هذه الراحة ما بين ١٥ و ٢٠ دقيقة تعيد إيقاعات الجسم إلى وضعها الصحيح. ويمكن اعتبار المرض على أنه خلل في معدل الوظائف الإيقاعية المثالية. فالصحة عبارة عن تذبذب مثالي للجسم. والفرد الذي يسعى إلى النجاح والتميز لابد أن يكون لديه انتظام في الأجهزة الجسمية والوظائف الفسيولوجية والعصبية، وعندما يكون أحد إيقاعات الجسم البيولوجية غير متسقة فإن باقي الإيقاعات ستتأثر في النهاية وتختل الساعة البيولوجية؛ ولهذا يأتي الاختلال إلى دورة النوم والأكل ومعدل التنفس وإيقاعات القلب ويتأثر ضغط الدم، وأخيرا يختل الاتزان.

اللغة الخطية للتناسق الجسمي:

الفشل في التناغم في آليات الأجهزة الجسمية ينتج تأثيرات تصبح أكثر وضوحا بازدياد بمرور الوقت، ولكن توجد أربع مراحل تؤدي إلى تدهور الأداء كما اقترحها «إيرنست روسي» عندما ننجز أعمالا في زمن يتراوح بين ٩٠ و ١٢٠ دقيقة.

المرحلة الأولى: تجلب قليلا من التركيز، نقصانا في الأداء، الأخطاء نتيجة الإهمال، تخيلات تصرف الانتباه.

المرحلة الثانية: وهي عبارة عن عدم التناسق في الأداء وظهور السلوك العشوائي، وظهور الغضب المفاجئ والتذبذب يقود إلى تصعيد في التوتر والعدوانية والأشياء واختلال في التوازن يظهر من خلال التدخين وتناول القهوة.

المرحلة الثالثة: تتطور بثبات حول الضغط التدريجي في الأداء وتظهر قرارات سيئة بها أخطاء من كل الأنواع، رد الفعل غير المناسب مع الوقت.

المرحلة الرابعة: يتعطل الأداء وتظهر حالات مرضية ويتعطل النظام المناعي ويزداد الضغط والصداع وضيق في التنفس. ويمكن أن يتمثل في الشكل الآتي (٢٧):

أمثلة للعلاقات الخطية من خلال النماذج الآتية:

١ ـ الجلوس على المقعد طوال اليوم، ساعات طويلة في الحديث في التليفون، ساعات من العمل الجاد على جهاز الكمبيوتر، الساعات الطويلة في الاجتماعات.

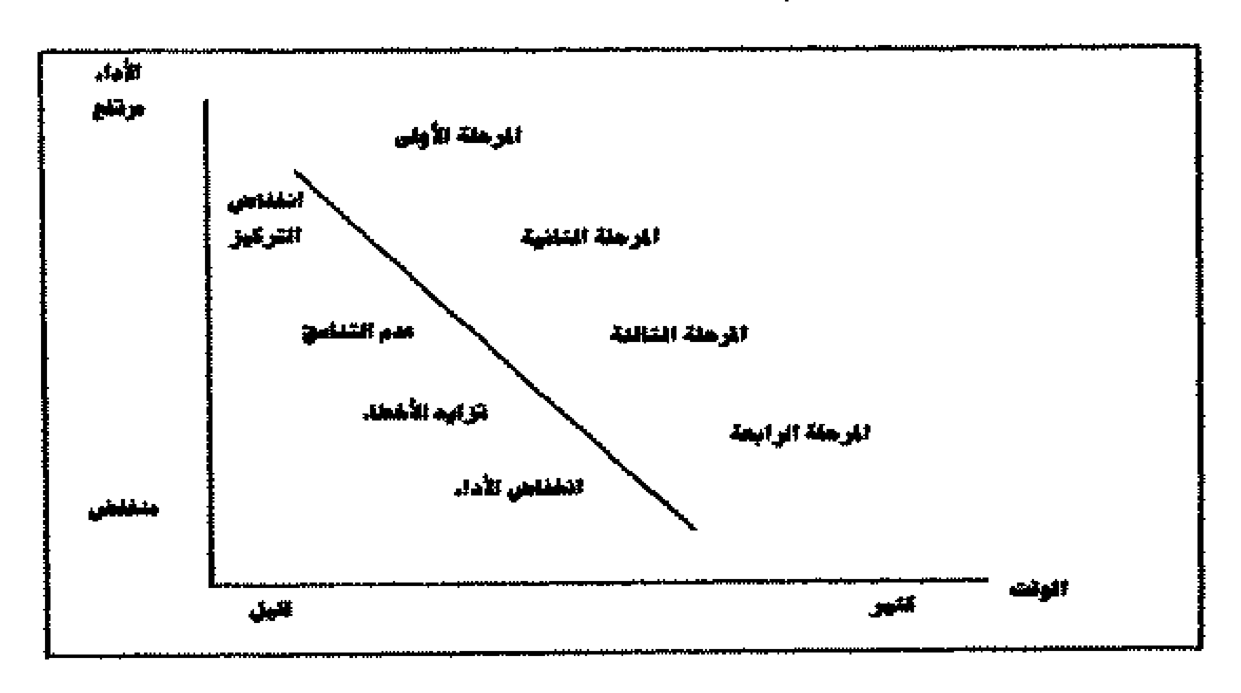
٢ ـ تعلم أن تتحدث وأنت واقف في التليفون. حاول أن تقوم بعمل بعض التمرينات الرياضية أثناء الحديث في التليفون.



٣ ـ قم بعمل تمارين لشد الأصابع واليد عندما تريد أن تعمل شيئا ما على جهاز الكمبيوتر. حرك يديك بشدة لإزالة التوتر وخذ نفسا بشدة مع استرخاء دائم بعد إنجاز العمل يمتد من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة.

٤ ـ تناول وجبات خفيفة قليلة السعرات وكثيرا من السوائل قليلة السكريات، وتنفس هواءا نظيفا طازجا.

٥ ـ حاول أن لا تشغل دماغك بمشاكل وهموم كثيرة، وكلما كانت غير مشغولة ازداد الإنجاز والعمل.



شكل (٢٧) العلاقة بين الأداء والوقت

التعب هو العدو الأول لنا جميعا:

عندما أسألك أن تصف نشاطك فإنك سوف تصفه من خلال معيارين هما:

الأول: يعبر من مدى قوى نشاطك والذى يتفاوت من الضعف إلى القوة.

الثانى: صفاتك الشخصية والتى تحدد نشاطك بحيث تشعر بالراحة أو التعب ـ السرور وعدم الرضا ـ الإيجابية والسلبية، ويمكن رصد العلاقة بين شدة الطاقة وتأثيرها على السلوك كما يتضح فى الشكل (٢٨):

سلبية عالية - + أوريتا مع إثارة عالية تسبب مستويات عالية من الكورتيزول (عصبية مع نشاط)	إيجابية عالية + + سيروتينيس في اتزان مع الكاتيكول (نشاط بلا عصبية)
سلبية منخفضة - - مستويات قليلة من النورادرينالين مع إنتاج الكاتيكولامين (عصبية بلا نشاط)	إيجابية منخفضة + - مستويات عالية من السيروتونين والأندورفين (لا يوجد نشاط أو عصبية)

شكل (٢٨) نموذج النشاط ثنائي البعد

١ ـ إيجابية عالية (++):

ستجد إيجابية عالية من الشخص عندما يمارس نشاطات يكون مصدرها السعادة والسرور وتبدو هذه الحالة عندما تكون الناحية المزاجية عالية من النشاط والشعور بالتحدي والطموح والقوة والحيوية والالتزام والارتباطات بالمسئوليات. وهذه تسمى بحالة الأداء المثالي.

٢ ـ سلبية عالية (- +):

وهى حالة الصراع والأحاسيس التى تتمركز حول أحد العاطفتين (الغضب أو الخوف) حدة تلك المشاعر تكون عالية لكنك تشعر بعدم الرضا والسعادة، وتشعر بأنك خائف ـ متوتر ـ قلق ـ غاضب ـ محبط ـ مكروه، وكل تلك الصفات تميز تلك المنطقة من نموذج النشاط.

٣ ـ إيجابية منخفضة (+ -):

وتدل على قلة إيجابية نشاطك الذى يجعلك تشعر بالرضا والسرور، وشعورك بأنك حر ـ معافى ـ مستريح مع إحساسك باستعادة حيويتك ونشاطك والقدرة على الخروج. كل هذه الصفات المميزة لتلك المنطقة.

٤ ـ سلبية منخفضة (- -):

تكون أقل إيجابية ونشاطك القليل يجعلك غير راض بالمرة، ومن أكثر الأحاسيس المميزة لتلك المنطقة: الإحباط ـ الحزن ـ الوحدة ـ فقدان الأمل ـ قلة الحيلة ـ وعندما



تكون هذه الحالة المزاجية هى المسيطرة يكون الإحساس بالإنهاك والتعب ويمكن رصد هذه الحالات الأربع فى الشكل (٢٩):

غضب	رعب (- +)	حيوي - مرتفع	تحدي (+ +)
مرتعد	خوف	الروح المعنوية	طموح
يريد الانتقام	توتر	ملتزم - ثقة بالنفس	طموح
معادي	قلق	يتحمل المسئولية	نشيط
غير مسرور		آمن	
حزين		حر	
وحيد		مستريح	
فاقد الأمل		متفتح	
منهك		معافى	
عديم النفع		مستريح	
حزين			

شكل (٢٩) خصائص النماذج الأربعة

دعنى أدلك على الوصول إلى نموذج الطاقة من خلال الممارسات فى ميدان التدريب :

١ ـ إن تحقيق مستوى الأداء العالى يحتاج من المتدرب دخول منطقة النشاط أو الطاقة ذات الإيجابية العالية .

٢ ـ أسوأ أداء يحدث هو ما يحدث فى المنطقة التى تقع فيها الأقل إيجابية والأقل سلبية ، وأن تكون غاضبا أو متوترا أفضل من أن تكون خاليا من أى نوع من النشاط والطاقة .

٣ ـ إن أداء المتدرب ينخفض فى حالة الإيجابية العالية أو السلبية العالية ، وهذا يتمشى مع قانون الدافعية التى تقول إلى أن الأداء ينخفض فى وجود الدوافع العالية والمنخفضة .

٤ ـ فى وجود حالة من الصحة الجيدة تجعل متوسط الأداء فى تزايد مستمر ، والأداء المثالى يحدث فى وجود حالة السرور وهى حالة انفعالية مثالية .

٥ ـ لكي تتحكم في حـالتك المزاجية يجب أن تتحكم وتضبط حالات تتصف بحماسة عالية، وزيادة ضـبط الانفعالات يجب الربط بين النوم والتمارين والراحـة والاكتفاء بالاحتياجـات الضرورية لمختلف حالات النشاط، ويمكن تصور الـعلاقة بين النشاط والحالة المزاجية للفرد.

الأفكار أنا أكره القلق	الاصطدام أنا غاضب بسبب الأعمال
إن ضغوط العمل تؤثر في الأفكار السلبية أنا لست مستعدا لهذه الدرجة	الأفكار المزاجية أنا درست القضية ومستعد لإنجازها
المزاج حالة إحباط	سبب المزاج الكثير من الاجتماعات لم تعد تجدي

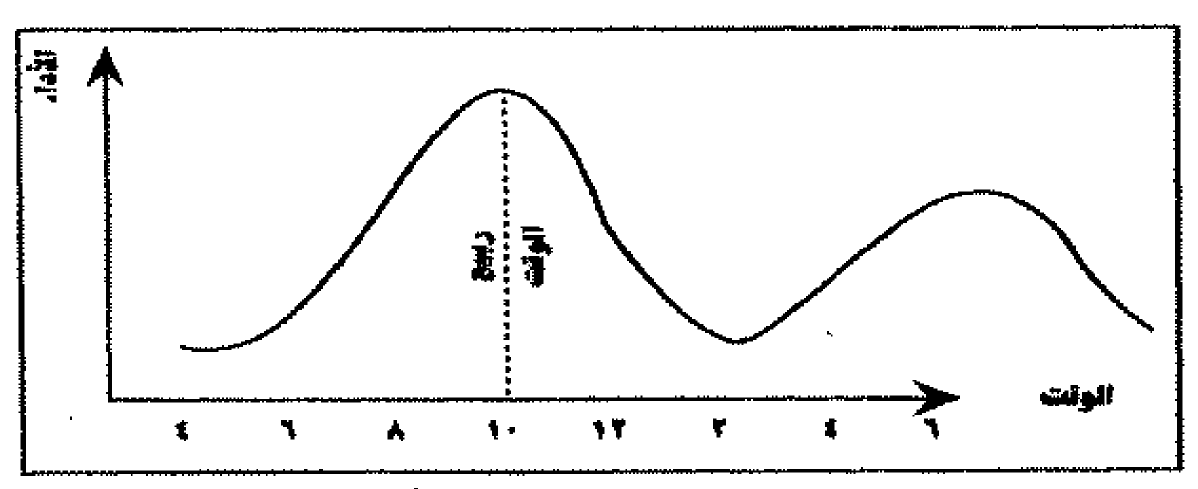
أداء مرتفع

١ ـ تنظيم وقت العمل: يبدو أن حـذف دقيقة واحدة في الـتخطيط توفر ثلاث دقائق. عند تنفيذ المهمة تدرب على أن تعمل وفي نفس الوقت في ذهنك صورة عن أعمال الأسبوع القادم، واكتسب أهدافك في العمل والحياة الشخصيـة وحتى الأمور المالية لن تستطيع إنجاز الأشياء التي ترغب فيها دون تخطيط دقيق.

٢ ـ حدد أولويات العمل ومواعيد الانتهاء: مع بداية يوم اكتب المهام التي يجب عليك أن تقوم بها مـرتبة حسب أهميتهـا، وحدد مواعيد الانتهـاء من المهام بشكل واقعي وتمسك بها لكي يصبح عندك إحساس دقيق بمقـدار الوقت الذي تحتاج له كل مهمة لإكمالها، كن على معرفـة بمواعيد الانتهاء من المهام وتوقع المشكلات التي يمكن أن تمنعك من إنجازها في الوقت المحدد.

٣ ـ قم بمهمة واحـدة في كل مرة: انس كل شيء إلى أن تنتهي من المهمـة التي تقوم بها حاليا. إن التنقل من مهمة لأخرى سوف يدمر قدرتك على التركيز لبضع دقائق في المرة الواحدة، تذكر أن دراسة حالة واحدة أفضل من دراسة أكثر من حالة.

٤ ـ استخدام وقتك بشكل فعال: حدد أوقات نشاطك حتى يمكنك القيام بالمهام الصعبة وإنجاز الأنشطة بأقصى حد ممكن، إن التعريف بهذه الأوقات يجعلك تشعر بالانتعاش والحيوية؛ ولهذا يجب أن تفكر بالأوقات للإنجاز. ويمكنك وضع تصور ذهني لهذه الأوقات، مثلا يمكن رسم هذا الوقت كما يلي:



شكل (٣٠): العلاقة بين الوقت والأداء

إن هذا الشكل يدل أن الفرد قدرته على الإنجاز تتم بين التاسعة حتى الحادية عشرة، وبالتالى يمكن استخدام هذه الفترة فى إنجاز المهام الصعبة والتى تحتاج إلى تركيز.

٥ ـ استخدام الهاتف بفاعلية: يعتبر الهاتف وسيلة اتصال لأنها تنقل الصوت والانفعالات وأنها أفضل من الرسائل، ولكن تذكر إذا أجريت ١٥مكالمة تليفونية فى اليوم الواحد بمعدل ٣ دقائق لكل مكالمة فإن اليوم يضيع منه ٤٥دقيقة ورغم ضآلة المكالمات إلا أنها تؤدى إلى ضياع ٢٧٠دقيقة أسبوعيا، و١٠٨٠دقيقة شهريا أى بمعدل ١٨ساعة شهريا. وكم يساوى من الأموال. ولكن تذكر أن بعضا من قطع الحجر الصغير عندما تتراكم يمكن أن تسد مجرى الماء.

٦ ـ كف عن التأجيل: التأجيل والقلق والانشغال ثلاثة من أكبر مضيعات الوقت، أحيانا نؤجل القيام بالعمل لأنه يبدو كبيرا جدا لكن عند الابتداء فى العمل يجعلنا نخاف من الفشل بحيث يقودنا إلى التردد والخوف من الأشياء الجديدة.

٧ ـ تعلم أن تنظم الأوقات الشخصية:

أ ـ أوقات النوم: من المهم أن يكون لديك روتين فى الذهاب إلى السرير والاستيقاظ؛ لأن ذلك له علاقة بالساعة البيولوجية للجسم ويمكن أن يتم ذلك من خلال:

- حدد مواعيد للنوم والاستيقاظ.

- لا تشغل بالك بالهموم قبل النوم.

- لا تتناول وجبات دسمة أو مشبعة بالدهون في المساء.

- اقرأ بعضا من سور القرآن قبل النوم.

ب - تنظيم مواعيد الأكل: من الأمور الهامة أن تكون ملتزما بمواعيد الأكل: الإفطار - الغذاء - العشاء - تعلم أن تقلل من السعرات الحرارية. تناول الكثير من الخضروات الطازجة - الفاكهة. تذكر أنك بعد سن الأربعين لا تحتاج إلى لحوم. بل يمكنك تناول الأسماك لأنها مفيدة للجسم.

جـ - وقت للأسرة: من المناسبات السعيدة أن تكون الأسرة جزءا من مشاغلك اليومية. هل تعلم أن تحديد وقت لتناول الطعام مع الأسرة يدل على الترابط والتماسك والانتماء وتعلم النظام.

د - أوقات العبادة: لا يستطيع الإنسان أن يعيش دون أن يكون عنده قيم دينية فهي تقيه من شرور كثيرة وهي تساعده على تكوين الصلابة النفسية، الانتظام في مواعيد الصلاة والصيام والحج وتقديم الطاعات. كل هذه المناسك تعطي إحساسا بالراحة النفسية للفرد. والقيم الروحية تساعد على خلق الشخصية المسلمة القوية المتزنة.

❁ ❁ ❁



المراجع

أولا - المراجع العربية :

١- أحمد محمد عبد الخالق : الأبعاد السياسية للشخصية، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٧٩ .

٢- أحمد محمد عبد الخالق: استخبارات الشخصية، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٨٠.

٣- أحمد محمد عبد الخالق : قلق الموت، الكويت، عالم المعرفة، ١٩٨٧ .

٤- أحمد مدحت إسلام : لغة الكيمياء عند الكائنات الحية، الكويت، عالم المعرفة، ١٩٨٥.

٥- أميرة أزهرى : مفهوم القلق عند كارن هورنى، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية للبنات، جامعة عين شمس، ١٩٦١ .

٦- أ. ف. بتروفسكي، ياروشفسكي : معجم علم النفس المعاصر، ترجمة : حمدى عبد الجواد، عبد السلام رضوان، مراجعة : عاطف أحمد، القاهرة، دار العالم الجديد، ١٩٩٦ .

٧- أسامة سعد أبو سريع : الصداقة من منظور علم النفس، الكويت عالم المعرفة، ١٩٩٣ .

٨- بل جيتس : المعلوماتية بعد الإنترنت، ترجمة عبد السلام رضوان، الكويت، عالم المعرفة، مارس، ١٩٩٨ .

٩- جيمس كوزيس، بارى بوزنر : تحديات الزعامة، ترجمة جورج خورى، الأردن: مركز الكتب الأردني، ١٩٨٩ .

١٠- دافيد شيهان : مرض القلق، ترجمة عزت شعلان، الكويت، عالم المعرفة، ١٩٨٩ .

١١- ديفيد فونتانا: الضغوط النفسية، ترجمة حمدى على الفرماوى، رضا عبد الله أبو سريع، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٤ .

١٢- ريتشارد لازاودس : الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم، القاهرة، دار الشروق، ١٩٨٤ .

١٣- ريموند كاتل : اختبار القلق، ترجمة سمية أحمد فهمى، القاهرة، كلية التربية للبنات، جامعة عين شمس (ب-د).

١٤ - زين العابدين درويش : تنمية الإبداع، ط ٣، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٣ .

١٥- سارنوف أ. مـدينك وآخرون : التعلم، ترجـمة محمـد عماد الدين إسمـاعيل، القاهرة، دار الشروق، ١٩٨٤ .

١٦- سبيلبرجر وجوستس ولشي : قائمـة حالة، سمـة القلق، تعريب أمينة كاظم، الكويت، دار القلم، ١٩٩٧ .

١٧- سيجموند فرويد : القلق، ترجمة عثمان نجاتي، القاهرة، مكتبة دار النهضة العربية، ١٩٦٢ .

١٨- سيد الريس : وداعا للقلق، القاهرة، كتاب اليوم الطبى، العدد ١٩٥، يونيو ١٩٩٨ .

١٩- سوسن إسماعيل : العلاقة بين مستوى القلق وغياب العمال من المجال الصناعى، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية البنات، جامعة عين شمس، ١٩٧١ .

٢٠- شارلز سبيلبرجر : قائمة قلق الاختبار، ترجمة نبيل عبد الوهاب، القاهرة، مطابع الناشر العربى، ١٩٨٥ .

٢١- صفاء الأعسر : دراسة تجريبية فى كيفية تخفيض مستوى القلق، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، مكتبة كلية البنات، جامعة عين شمس، ١٩٦٧ .

٢٢- طلعت منصور، فيولا البيلاوى : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٩ .

٢٣- عبد اللطيف موسى عثمان : فن الاسترخاء، (ط ١)، القاهرة، مطابع الزهراء للإعلام العربى، ١٩٩٣ .

٢٤- عبد الهادى السيد عبده، فاروق السيد عثمان : أساسيات القياس النفسى «رؤية عربية»، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، ١٩٩٨ .

٢٥- غريب عبد الفتاح : القلق لدى الشباب فى دولة الإمارات العربية فى مرحلتى التعليم قبل الجامعى والتعليم الجامعى، مدى الانتشار، والفروق فى الجنس والعمر، البحرين، مؤتمر كلية التربية، جامعة البحرين، ٧-٩ مايو، ١٩٩١.

٢٦- فاروق السيد عثمان : سيكولوجية التفاوض وإدارة الأزمات، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨ .

٢٧- فاروق السيد عثمان : إستراتيجيات بناء المهارات السلوكية للقادة الإداريين، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧ .

٢٨- فاروق السيد عثمان : سيكولوجية إدارة الوقت وتنمية مهارات التفكير الإستراتيجي، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٥ .

٢٩- فاروق السيد عثمان : أنماط القلق وعلاقته بالتخصص الدراسي والجنس والبيئة لدى طلاب الجامعة أثناء أزمة الخليج، القاهرة، مجلة علم النفس، العدد (٢٥)، يناير، فبراير، مارس، ١٩٩٣ .

٣٠- فاروق السيد عثمان : دراسة العلاقة بين القلق العام وبين الأداء العملي والتحصيل الدراسي في المرحلة الجامعية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٩٧٥ .

٣١ - فؤاد أبو حطب، آمال صادق : علم النفس التربوي، (ط ٣)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٤ .

٣٢- مجيب عبد الله الرفاعي : الذاكرة السريعة، الكويت: مؤسسة الكلمة للنشر والتوزيع، ١٩٩٢ .

• • •

ثانيا - المراجع الإنجليزية :

33- Anasasi, A.: Psychology Testing (2nd ed), New York : Macmillan, 1978.

34- Astin, A., W., : Criterion-centered Research. Educational and Psychological Measurement, 24, 80 7-822, 1964.

35- Brown, G. F.: Principles of Educational and Psychological Testing (2d ed). New York: Holt, Rinehart and Winston, 1978.

36- Buss, A. H. & Sheek, J. M: Shyness and Sociability - Journal of Personality and Social Psychology 41, 330-339, 1918.

37- Buss, A. H. : Self-Consciousness and Social Anxiety. New York : W. H-Freeman 1980.



38- Guilford, J. P. : Psychometric Methods (2d. ed.). New York: Mc Gaw-Hill, 1954.

39- Goleman, : Emotional Intelligence. New York: Bantam 1995.

40 - James S, H. : Stress for success. New Yor;, , Random House, Inc. 1997.

41- Heary, M. R. : Social anxiousness and its measurment. Journal of Personality Assessment, 47. 19 66-75, 1964.

42- Marshall, J. & Cooper, C.L. : Executives under Pressure, the Macmillan Press, 1t. ed. London, 1979.

43- Russell, H. A. : Comparisons of Cognitive, Music and Imagery Techniques on Anxiety Reduction with University Students. Journal of College Student Development. 33.6 516-523, 1992.

44- Stevens, C. S : Mathematics, Measurment and Psychology- In S.S. Stevens (Ed), Handbook of Experimental Psychology - New York : Wilry, 1951.

45- Spielberger, S. D. : Anxiety and Behavior - New York : Acamic press, 1966.

46 - Solvey, D. and Mayer, J. : Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, p. 180 - 211, 1990.

47- Popham, W.J.: Criterion - Refernced Teast, Mc Graw-Haill Inc., 1978.

● ● ●

٢٠٠٠/١٥٣٢٠	رقم الإيداع
977 - 10 - 1410 - 2	I. S. B. N الترقيم الدولى

دار الفكر العربي

مؤسسة مصرية للطباعة والنشر والتوزيع

تأسست ١٣٦٥ هـ ـ ١٩٤٦م

مؤسسها : محمد محمود الخضرى

الإدارة وإدارة التسويق : ٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - ٢٧٥٢٧٩٤ فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥
www.darelfikrelarabi.com
INFO@darelfikrelarabi.com.

الإدارة المالية: ١١ ش جواد حسنى ـ القاهرة
ص. ب : ١٣٠ ـ الرمز البريدى ١١٥١١
فاكس : ٣٩١٧٧٢٣ (٠٠٢٠٢)
ت : ٣٩٢٥٥٢٣ ـ ٣٩٢٠٩٥٦.

نشاط المؤسسة:
١ ـ طبع ونشر وتوزيع جميع الكتب العربية فى شتى مجالات المعرفة والعلوم
٢ ـ استيراد وتصدير الكتب من وإلى جميع الدول العربية والأجنبية.

تطلب جميع منشوراتنا من فروعنا بجمهورية مصر العربية :

فرع مدينة نصر: ٩٤ شارع عباس العقاد ـ مدينة نصر - القاهرة.
ت : ٢٧٥٢٧٩٤ ـ ٢٧٥٢٩٨٤ فاكس : ٢٧٥٢٧٣٥.

فرع جواد حسنى: ٦ أ شارع جواد حسنى ـ القاهرة.
ت : ٣٩٣٠١٦٧.

فرع الدقى : ٢٧ شارع عبد العظيم راشد المتفرع من شارع محمد شاهين ـ العجوزة. ت ٣٣٥٧٤٩٨.

وكذلك تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالكويت والجزائر

مؤسسة دار الكتاب الحديث

هذا الكتاب

يدور حـول مـوضـوع ظل يشـغل بال
'لناس . وهو القلق النفسى وإدارة

،ملق والإنهاك النفسى
إنسان المعاصر، ورغم
رفر إليه الكثير من التكنولوجيا إلا
... للقلق وصديقا للمرض.

ويهدف هذا الكتاب إلى وضع تصور عن علاقة القلق بكل من الضغوط النفسية والشخصية والاغتراب حتى يتسنى أن يفهم القارئ ديناميه تلك العلاقة.

ويحاول الكتاب تقديم بعض النماذج التى تساعد الفرد على التخفيف من القلق والتوتر، ومن أمثلة ذلك نموذج التحصين التدريجى واكتساب المهارات الاجتماعية، والاستفادة من اللعب، والاسترخاء، والتأمل. ويضع الكتاب تصورات للجوانب العقلية والوجدانية للاستفادة من قدرات الإنسان؛ فالعقل بمفرده لا يؤدى إلى النجاح، ولكن تلعب الجوانب العاطفية دورا فى النجاح والإنجاز والتفوق.

والوصول إلى القمة يتطلب التعرف على اكتساب الصلابة النفسية وفهم إيقاعات الجسم ودورة الحياة اليومية للوصول إلى أقصى الأداء.

ويسر دار الفكر العربى أن تقدم هذا الكتاب لقرائها آملة النفع به.



دكتور/ فاروق السيد عثمان

أستاذ علم النفس التربوى
ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية
وعميد كلية التربية النوعية - جامعة المنوفية

- قام بالإشراف ومناقشة العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه فى ميدان علم النفس.
- قام بتحكيم العديد من الأبحاث فى المجلات العربية المتخصصة فى ميدان علم النفس.
- قام بتدريب القيادات المصرية والعربية فى ميدان الإدارة.
- شارك فى لجنة الـ... ول العربية.
- قام بالتدريس فى ا... رية والعربية مثل جامعة ... ية، البحرين.
- قام بنشر «٥٠» بحـ... فى ميدان علم النفس.
- قام بنشر ... مقياسا نفسيا.

تطلب جميع منشوراتنا من وكيلنا الوحيد بالكويت والجزائر دار الكتاب الحديث